
عالم الأدب
FOR TRANSLATION
AND PUBLICATION
رحلة رجل
ترجمة
د. شهاب الدين الهواري
آدم رمزي



رحلة رجل

هذه كلمات الرجال الذين خاضوا هذا الطريق من قبل، كُتبت من رحم التجربة، وأهداها أصحابها إلى الذين يقفون على أعتابها، وحتى المسودة الأولى لهذه الترجمة قام بها أحد رجال هذا الطريق «آدم رمزي» وهو اسم مستعار يكتب تحته.

قال لي أحد الرجال المتعافين: «لقد كنت أشعر بالخواء والفراغ في الداخل، ولذا كنت أشتهي من يمكنه ملئي. لكنني اليوم أشعر باكتمالي وامتلاء نفسي ولذا لا أشعر أنني أقبل بالتواصل مع رجل آخر جنسيًا.» ولعل خلال هذه الرحلة تجد أنتَ أيضًا اكتمالك.

ISBN 9789776539808





www.aalamaladab.com

رحلة رجل


بسم الله الرحمن الرحيم

ترجمات

رحلة رجل

ترجمة

د. شهاب الدين الهواري

آدم رمزي



Title: A Man’s Journey
Translator: DR. ShehabEldeen Elhawary/ Adam Ramzi

Pages: 144
Year: 2019
Printerd in: Beirut, Lebanon
Edition: 1





الكتـــــــــاب: رحلـة رجـل
تــــرجمـــــة: د. شهاب الدين الهواري / آدم رمزي
عدد الصفحات: ١٦٤ صفحة
سنة الطباعـة: ٢٠١٩م
بلــد الطباعـة: بيروت/ لبنان
الطبعـــــــــة: الأولى

عالم الأدب للترجمة والنشر

مؤسسة عربية تعتني بنشر النصوص المترجمة والعربية
في مجالات الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية



الهاتف: 00201099938159
البريد الإلكتروني: info@aalamaladab.com
الموقع: www.aalamaladab.com
القاهرة - جمهورية مصر العربية

رحلة رجل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رحلة رجل

المبادئ الأربعة لرحلة النمو في الرجولة

ترجمة

د. شهاب الدين الهواري		آدم رمزي

المحتويات

مُقَدِّمَة

هذه كلمات الرجال الذين خاضوا هذا الطريق من قبل، كُتبت من رحم التجربة، وأهداها أصحابها إلى الذين يقفون على أعتابها، وحتى المسودة الأولى لهذه الترجمة قام بها أحد رجال هذا الطريق «آدم رمزي» وهو اسم مستعار يكتب تحته.

قال لي أحد الرجال المتعافين: «لقد كنت أشعر بالخواء والفراغ في الداخل، ولذا كنت أشتهي من يمكنه ملئي. لكنني اليوم أشعر باكتمالي وامتلاء نفسي ولذا لا أشعر أنني أقبل بالتواصل مع رجلٍ آخر جنسيًا ..» ولعل خلال هذه الرحلة تجد أنت أيضًا اكتمالك.

قمت بمراجعة الترجمة، وإضافة ما تم إضافته في النسخة الجديدة من الدليل، وكذلك إضافة فصل المبادئ السبعة، وفضّلت إضافة مقدمة نظرية عن

الجنسية المثلية وهي مقال ترجمته الزميلة دعاء حسني، والتي أود تقديم خالص امتناني لها. وكذلك فصلت الخطوات الأربعة بقصص مختارة للرجال المتعافين، قمت بترجمة بعضها ومراجعة ترجمة بعضها الآخر، والتي قام بها رجال آخرون على الطريق.

أرجو أن تضفي هذه الجهود المخلصة المزيد من النور في الزاوية المظلمة، وأن تستمر الرحلة ......

✍ د. شهاب الدين الهواري

طبيب ومعالج نفسي

الصدمة النفسية

كركن أساس عند الرجال مثليي الميول

لچوزيف نيكولوسي

كأخصائي نفسي يُعالج الذكور مثليي الميول شعرت بالفزع وأنا أشاهد حركة المثليين تقنع العالم أن الشخص المثلي يتطلب تفهمًا خاصًا من الجنس البشري، وقد لعب أخصائيو الطب النفسي دورًا كبيرًا في هذا.

ذات يوم: كان من المتفق عليه حول العالم أن الوظيفية الطبيعية للأشياء تكون تبعًا لتصميمها فلم يكن هناك شيء اسمه شخص مثلي؛ فالجنس البشري معروف بميله الفطري للجنس الآخر بطبيعته وخلال السنوات الثلاثين التي أمضيتها في الممارسة العملية لمهنتي، رأيت أن ذلك الفهم الأنثروبولوجي هو عين الحقيقة.

إن الجنسية المثلية من وجهة نظري هي أحد أعراض صدمة نوعية Gender trauma على الرغم كون بعض الناس قد يكونون قد وُلدوا بظروف بيولوجية -مثل تأثيرات هرمونية قبل الولادة أو حساسية عاطفية فطرية- تجعلهم بشكل خاص أكثر عرضة لمثل هذه الصدمات. وما يميز الجنسية المثلية لدى الذكور هو حدوث خلل في عملية تحديد هويتهم الذكورية الأصلية.

فالانجذاب لنفس الجنس هو واحد من أعراض محاولة إصلاح الجرح الأصلي الذي يصيب الصبي عندما يفشل في الحصول على هويته الذكورية الفطرية فيكره هويته وينفر منها. على خلاف الانجذاب للجنس الأخر الذي ينشأ عن تطور هوية فطرية غير مضطربة.

الصراع الأساسي في معظم حالات الجنسية المثلية هو كالتالي:

عادة ما يكون الصبي مرهف الحساسية، أكثر عرضًة من المتوسط للصدمات العاطفية، يرغب في الحب والقبول من والده لكنه يشعر بالإحباط والغضب من والدٍ يعامله بشكل عنيف أو غير مسئول -لاحظ أن هذا الطفل قد يكون لديه أشقاء يعانون من نفس المشكلة بطرق مختلفة-. فيأتي النشاط المثلي كمحاولة جنسية لإعادة ثنائية الحب والكراهية بين الطفل ووالده، شأنه في ذلك شأن كل «الانحرافات» ولا أستخدم هذا المصطلح لتعمدي أن أكون قاسيًا، ولكن بمعنى أن الجنسية المثلية تنحرف بالشخص وتُبعده عن الغرض الفطري والأساسي للتعلق

الجنسي؛ فالانجذاب الجنسي لشخص من نفس الجنس يحوي بداخله بعدًا جوهريًا من الكراهية والعداء.

وهكذا فإن الجنسية المثلية متأصلة بطبيعتها كصراع؛ صراع حول قبول المرء جنسه الطبيعي، وصراع في علاقة الطفل بوالده، وعادة ما يكون هناك صراع بسبب النبذ والرفض من الأقران من نفس الجنس مما يعني أننا سنرى أمورًا مثل: الرغبة في السيطرة أو الخضوع التام في علاقات مثليي الجنس ببعضهم البعض كنتيجة لهذه الصراعات.

بالنسبة للرجل مثلي الميول، يكون الجنس عبارة عن محاولة دمج أو سيطرة أو سيادة على الطرف الأخر في العلاقة فيكون الأمر غالبا أكثر عدوانيةً من كونه حبًا ...

وصف أحد العملاء الجنس مع رجال مخيفين بالنسبة له أنه انتصار بلذة الجنس، ووصفه آخر أنه قتل للألم بلذة الجنس.

إلا أن هناك بعض الاستثناءات لنموذج الصدمة في تطور الجنسية المثلية، لقد وجدنا في عيادتنا شكلًا آخر من أشكال الانحراف الجنسي يتميز بترابط متبادل وطبيعي، وغالبًا ما يُرى في عملائنا من المراهقين وفي بعض البالغين غير الناضجين. في هذا النوع من الانجذاب المثلي، لا توجد سمات عدائية، بل هي نوع من الجنس الرومانسي، وافتتان له طابع جنسي. قد تحدث هذه الاتصالات

لمدة أشهر أو سنوات ثم يتم التخلي عنها، ولا يمكن استئنافها حين تمر هذه المرحلة من الانجذاب.

ومع ذلك، تظل القاعدة العامة: لو تعرض طفلٌ للصدمة بطريقة معينة تخص النوع تزيد احتمالية أن يصبح مثليَ الميول، وإن لم يُصدم الطفل بهذه الطريقة فإن تطوره الجنسي سيتقدم بصورة طبيعية وتصبح ميوله عادية.

أخبر العديد من مثليي الميول بأنهم تعرضوا لتحرش جنسي من ذكر مثلهم أثناء طفولتهم. وفي التحرش الجنسي عنف وإساءة رغم أنه يأتي متنكرًا في صورة حب.

هنا عميل يخبرنا عن تعرضه للتحرش من مراهق أكبر منه سنا فيقول متحدثًا عن نفسه:

«كنت أريد الحب والاهتمام، لكنه جاءني ممزوجًا بالجنس .. حدث ذلك في وقت لم أكن فيه مهتمًا أبدًا بالجنس مع أولاد آخرين ... لقد ظننته -يقصد المتحرش- شخصًا رائعًا إلا أنه لم يهتم بي أبدا إلا حين أراد أن يستغلني. عندما مارسنا الجنس .. شعرت أننا مميزون وأن هذا أمر مهم ومثير .. شيء ما حصل بيننا .. سر يجمعنا نحن فقط.

لم يكن لدي أصدقاء وعلاقتي المزرية مع والدي لم تساعدني في هذا الأمر. كنت فقط أبحث عن الصداقة .. ولكن هذه الذكرى لم تفارقني أبدًا .. إنني أكرهها .. إنه أمر مزعج ومثير للاشمئزاز. كان هذا هو السبب الرئيسي لانجذابي للرجال».

قام هذا العميل بصنع هذه الرابطة في ذهنه: «لكي يحصل على أشياء جيدة -أي الحب والاهتمام- لا بد أن يقبل بالعار وبكونه شخص سيئ وأن يتورط في أمور قذرة ومقززة ومثيرة للاشمئزاز».

أثناء العلاج.. وعندما حاول العميل أن يستحضر المشاعر التي يشعر بها أثناء لحظات إثارته الجنسية غير المرغوبة اكتشف أنه في كل مرة يشعر فيها بالانجذاب الجنسي لرجل ما سيكون حتميًا عليه أن يتذكر أنه تعرض للإساءة والخزي من رجل آخر. وأثناء محاولتنا إعادة تمثيل الإساءة التي حدثت في طفولته.. وجدنا أنه لا يشعر بإثارته الجنسية إلا عندما يستحضر نفسه التي تعرضت للإساءة وشعرت بالعار في وقت سابق.

تعتبر العلاقة بين الإساءة التي تعرض لها سابقًا وعلاقاته المثلية الحالية بمثابة تكرار قهري.. ففي أثناء محاولته للبحث عن الحب والقبول يورط نفسه في إعادة فعل أشياء تشعره بالقهر وعقاب النفس.. أثناء ذلك كله فإنه يسعى بشكل

غير واعٍ أن يحظى بنصر نهائي يعالج به جرحه الأول، وعملية الاجترار أو التكرار القهري هذه تقوم على ٣ عناصر:

١- محاولة السيطرة على نفسه.

٢- نوع من عقاب النفس.

٣- تجنب الصراع الأساسي.

بالنسبة لهؤلاء الرجال.. فإن سعيهم للشعور بالاكتمال عن طريق ممارسة الجنس مع رجال مثلهم، إنما هو مدفوع بتوقع خائف بداخلهم من أن محاولتهم لإثبات ذواتهم الذكورية سيفشل حتما وسيشعرهم هذا بالإذلال.

إنهم يقررون إعادة التجربة على أمل أنهم هذه المرة وعلى عكس المرات السابقة سيحصلون أخيرًا على ما يريدون، وأنه بعلاقتهم مع هذا الرجل سيجدون قوة ذكوريةً لأنفسهم وسيختفي شعورهم المزعج بالفراغ من الداخل. ولكن بدلًا من أن يحدث هذا فإنهم يعطون شخصًا أخر الفرصة ليرفضهم ويشعرهم بالخزي، وأنهم لا قيمة لهم. ومع تكرار نفس السيناريو مصحوبًا بشعور الخزي مرارًا وتكرارًا فإنهم يصدقون في النهاية أنهم ضحايا ميؤوس منهم وأنهم لا يستحقون الحب أبدًا.

غالبًا ما يشير المثليون بولعهم بارتفاع الأدرينالين في الجسم للذروة. وهذا ما يحصل في حالات الخوف الصريح. هناك ظاهرة منتشرة بين المثليين وهي

إثارتهم الشديدة عندما يمارسون الجنس في الأماكن العامة مثل الحدائق، والحمامات العامة ومحطات الشاحنات . . وتحدث هذه الإثارة بسبب خوفهم الشديد من أن يُكشف أمرهم أو أن يراهم أحد.

فعل اللواط نفسه هو فعل ماسوشي الأصل؛ فالجماع الشرجي نفسه يعتبر انتهاكًا لتصميمنا الجسدي فهو أمر غير صحي ومدمر تشريحيًا. . يدمر عضو المستقيم وينشر الأمراض لأن أنسجة منطقة المستقيم ضعيفة ومسامية. ومن الناحية النفسية، فإن هذا الفعل يحطم ويدمر كرامة الرجل وذكورته.

الجنس الإدماني -بعيدًا عن دراميته العالية و وعوده بالحصول على درجات عالية من الرضا- يخفي بداخله دافعا أساسيًا عميقًا وصحيًا أكثر وهو الرغبة في التعلق الحقيقي بشخص ما.

والخلل في عالم الرجال المثليين لا يمكن إنكاره، ودليلُ ذلك قدمته لنا الأبحاث العلمية عن طريق المقارنات المحزنة الآتية:

- الإكراه الجنسي موجود بنسبة تفوق الست أضعاف بين الرجال مثليي الميول.

- الرجال المثليون يتورطون في العنف مع شركائهم أكثر ٣ مرات أكثر من الرجال الغيريين.

- الرجال المثليون يتورطون في الممارسات السادية مع شركائهم بنسب أعلى كثيرًا من الرجال الغيريين.

- حدوث التقلبات المزاجية واضطرابات القلق أكثر بـ ٣ مرات بين الرجال المثليين عن الرجال الغيريين.

- اضطرابات الهلع أكثر بـ ٤ مرات بين الرجال المثليين عن الرجال الغيريين.

- اضطراب ثنائي القطب أكثر بـ ٥ مرات بين الرجال المثليين عن الرجال الغيريين.

- اضطرابات السلوك أكثر بـ ٤ مرات بين الرجال المثليين عن الرجال الغيريين.

- الخوف من الوجود في الأماكن العامة أكثر بـ ٤ مرات ونصف عن الرجال الغيريين.

- اضطراب الوسواس القهري أكثر بـ ٧ مرات ونصف بين الرجال المثليين عن الرجال الغيريين.

- السلوك العدائي ضد النفس والميول الانتحارية من مرتين إلىٰ ١٠ مرات أكثر في الرجال المثليين.

- إدمان النيكوتين أكثر بـ ٥ مرات بين الرجال المثليين أكثر من الرجال الغيريين.

- إدمان الكحول أكثر بحوالي ٣ مرات بين الرجال المثليين أكثر من الرجال الغيريين.

- إدمان عقارات أخرى أكثر بـ ٤ مرات بين الرجال المثليين عن الرجال الغيريين.

- الخيانة . . والأمر موضح بشكل جيد في الأبحاث الكلاسيكية لـ McWhirter وMattison، وهما رجلان مثليان ذكرا في كتابهما: «الزوج المثلي» -The Male Couple ١٩٨٤-، أنهما من ١٦٥ علاقة درساها، لم يتمكن زوج واحد من الحفاظ على الإخلاص لبعضهم البعض أكثر من خمس سنوات. فاجأ المؤلفان -وهما أصلا زوجان مثليان- اكتشاف أن العلاقات الخارجية لم تكن فقط غير مضرة للعلاقة بين المثليين، بل كانت في الواقع ضرورية لبقائها. استنتجا ما يأتي «إن العامل الوحيد والأكثر أهمية والذي يبقي العلاقة بين الأزواج لمدة أكثر من العشر سنوات هو عدم الشعور بالامتلاك من الطرف الآخر» (ص ٢٥٦).

من معرفتنا بثنائية الكراهية والمحبة -السابق ذكرها- في علاقات المثليين الميولية يمكننا أن نتعاطف مع محاولات الرجل المثلي المتكررة لعلاج الصدمة التي تعرض لها في طفولته. وهذا يفتح لنا مجالًا لفهم شعور عدم الرضا

والاستياء في مجتمع المثليين على الرغم من القبول غير المسبوق للمثليين في المجتمع.

الجنسية المثلية لا معنى لها في العالم الطبيعي. هي عرض ونتيجة لحدث مأساوي .. وهْمٌ مصنوع من الخيال والرغبة تم دعمه من هوليوود والقوى السياسية. لقد انقلبت الأنثروبولوجيا الكلاسيكية رأسا على عقب وتم ابتكار رجل جديد.

عندما يصف المرء نفسه أنه مثلي فهو يلقي نفسه خارج العالم الطبيعي ويحرم نفسه من المشاركة في مصير الإنسانية.

من الأب إلى الابن إلى حفيده وهكذا، تعتبر بذرة الإنسان هي الرابط الذي يربطه بالأجيال. عن طريق حمضه النووي يعيش في حيوات أخرى .. يقدم حياة جديدة عندما يزرع بذوره في رحم المرأة. لكن في حالة مثليي الميول .. لا يمكن لبذور الحياة أن تسفر سوى عن الاضمحلال والموت.

عن طريق الجنس الطبيعي، يتم الحفاظ على الجنس البشري، ويعيش الرجل من خلال الأجيال القادمة. لكن الجنس المثلي المتأصل في الصدمة فهو ينتهك تصميم الجسد فيقضي على قدرته التكاثرية ويبيدها ويظهر لنا الجسد هذا التعارض بحكمة ففي مقارنة بين (إعطاء حياة جديدة أم تدميرها والقضاء عليها أيهما تختار؟)

لا عجب أننا نرى الكثير من عدم الرضا في عالم المثليين. ليس فقط بسبب رفض المجتمع لهم، ولكن لأن الرجل الذي يعيش في هذا العالم، يشعر بعقم الهوية المثلية. إنه يمثل إنهاء هذا الخط الطويل من أسلافه الذين كانوا مرتبطين معًا، عبر العصور، بالزواج الطبيعي.

في العالم الحقيقي ، ليس للهوية المثلية أي معنى. مجرد عَرَض، تعويضٌ مثير لفقدان التعلق . . وهذا هو معنى الجنسية المثلية.

رحلة مانز

لدينا الحل: رحلة مانز

لقد سعى الكثير من الناس إلى تغيير مشاعر المثلية الجنسية غير المرغوب فيها، وقد نجح البعض تمامًا، بينما لم ينجح البعض الآخر إلا في تغيير جزئي، أو لم ينجح ألبتة، وأصبح العديد من الناس وربما معظمهم محبطين أثناء المسير عندما لم يروا النتائج بالسرعة أو الكمية التي كانوا يودونها، ويبدو أن البعض قد استسلم مقتنعًا أنه بما أن جميع الحلول التي جرّبها كان مصيرها الفشل (حتى الآن) فلذا لا شيء سينجح أبدًا!

ما نعنيه بالتغيير

يزعم بعض المشككين أننا نعني بالتغيير تحولًا بـ ١٨٠ درجة، أن تتحول من مثلي بالكلية إلى غيري بالكلية، في كل سلوكياتك، واهتماماتك، وانجذاباتك،

وأفكارك، وخلافه. وأن كل ما دون ذلك لا يعني تغييرًا حقيقيًا، على حد زعم أولئك المشككين. ويذهب البعض منهم ليقول بأن تغييرًا بقدر ١٧٠ درجة «فقط»، أو حتى ٩٠ درجة «فقط» هو محض «فشل» للمسعى بالكامل.

والحقيقة أن أي قدرٍ من التغيير نحو المزيد من السلام والرضا والاكتمال، وخفض الخزي والاكتئاب والسوداوية، هو تغيير حقيقي وحري بالسعي تجاهه. وبالنسبة للكثيرين ممن يطلبون التغيير، لا يكون تحقيق كامل الغيريّة هو الهدف المنشود. ولكن الهدف هو تحقيق السلام والسعادة.

وبالنسبة لنا لا ترتكز السعادة والسلام على الجنسانية فحسب، ولكن على معايشة حياة تعتمد وتتسق مع قيم الفرد ومعتقداته الأصيلة، وأهدافه من الحياة. ولذلك وعلى خلاف المعارضين غير القابلين بأقل من تغيير بقيمة ١٨٠ درجة، فإن غالبيتنا الذين اختبروا التغيير كانوا راضين بتحولات أكثر حدة مثل:

- التحرر من سلطان الرغبات الجنسية المثلية وقهرها.

- القدرة على تحقيق علاقات حقيقية وأصيلة ومشبعة وغير شهوية مع رجال آخرين، والانتماء إلى مجتمع رجولي.

- تحقيق زواج سعيد، أو أن نكون آباء محبين في بعض الأحيان، أو نستمر في عزوبة عفيفة في أحيانٍ أخرى.

- أن نعيش حياة متسقة مع علاقتنا بمشيئة الله لنا.

ولم يطلب الكثيرون منا أبعد من ذلك.

المبادئ السبعة

هناك سبعة مبادئ تحكم عملية التعافي، وإليك هي:

القرار بيدك

في لحظةٍ ما من حياتنا وقفنا أمام مفترق طرق، العديد من مفترقات الطريق في الحقيقة. والطريق الذي سنختاره قد يحدد مسيرة قدرٍ كاملة. ولأولئك الذين يختبرون الانجذابات المثلية، فإن نقاط الاختيار المفصلية والضرورية هي:

* هل نعتنق هوية مثلية؟ أم هوية إنسانية بشكل آخر؟
* هل نختار أن نعيش حياة مثلية، أو أن نتبع نمط حياةٍ مثلي؟ أم نختار البدائل الأكثر اتساقًا مع مبادئنا وقيمنا وإيماننا وأهداف حياتنا؟
* إن كنا نختبر ميولًا مزدوجة لكلا الجنسين، فهل نختار ممارسة الجنس مع الرجال أم النساء؟ كلاهما أم أيًا منهما؟
* إذا ما تعارضت توجهاتنا الجنسية مع إيماننا وقيمنا، فلمن ستكون اليد العليا؟

كل قرار هو نقطة تحوّل قد تقودنا إلى مدى أبعد من السلام والسعادة. لم يختر أي منا أن يختبر الانجذاب لنفس الجنس. لكننا اليوم على حافة الاختيار لكيفية الاستجابة والتعامل مع ميولنا الجنسية. هل سنتصرّف حيالها؟ وكيف؟ ما

هي المشاعر التي نقوم بتوكيدها؟ وما التي نقوم بإضعافها؟ وما التي سنبني هويتنا حولها؟

عليك أن تقرر

قد يزعم البعض أنهم أدرى بالطريق الذي عليك اختياره، لكن هل لديهم ذلك الحق فعلًا؟

تذكَّر أن عليك أن تتخذ قرارًا، هذه حياتك. وأنت من عليه أن يقرر كيف ستحياها. ولا يمكنك اتخاذ قرارٍ كهذا متابعةً لشخصٍ آخر، أو خشية شيءٍ ما، أو بدافع الخزي. عليك أن تقرر ما تراه صوابًا بالنسبة لك. وفي كل الأحوال ستعيش مع المآلات وعواقب اختيارك للحياة التي تود أن تستمر عليها.

طريق التعافي هو طريقك

إذا ما قررت أن تحيا بالبديل «غير المثلي» أو أن تستكشف هذا الطريق على الأقل، فنحن سنكون إخوتك على هذا الطريق قليل السالكين. عليك أولًا أن تدرك أن هذا الطريق لا يدور حول الخزي، وما كان له أن يكون. عليك أن تتعلّم أولًا كيف تحب نفسك وتقبلها كما هي اليوم.

ثم أن تدرس الطريق الذي ستسلكه، والذي اختبره إخوتك الذين سبقوك عليه، ستصحبك خبراتنا وقصصنا، لتعلم ما اختبرناه وما لك أن تتوقعه. وتأكّد أنك ستجد الدعم وقتما تحتاجه، ليس عليك أن تكون وحيدًا بعد اليوم.!

محبة النفس وقبولها كما هي عليه اليوم

قد يبدو الأمر مثيرًا للسخرية، لكن الذين قطعوا هذا الطريق من قبل قد وجدوا أنه ما أن نحب أنفسنا ونقبلها كما هي اليوم، حتى نتمكن من تحقيق بعض التقدم نحو صيرورتنا الرجل الذي نود أن نكونه.

قبول خيريتنا وقيمتنا، وإمكاننا الحقيقي كرجال كان هو الخطوة الأولى في طريق النضج. ولذلك نتعلّم في رحلة الرجولة:

«إن لم تخرج من هذه الرحلة بشيء، فإننا نود منك أن تدرك حقيقتين:

الأولى: أنك خيِّر وذو قيمة كما أنت اليوم، بدون أن تتغير، وحتى إن لم تتغير يومًا.

الثانية: لديك إخوة يرون الجانب المظلم منك ويقبلونك كما أنت».

الخزي وكراهية النفس لا تُجدي

في مسيرنا على هذا الطريق وجدنا:

* أن الخزي وكراهية النفس لا يدفعان نحو تغيير حقيقي. لا يجلب الخزي سوى المزيد من الخزي، وكراهية النفس لا تخلق سوى المزيد من كراهية النفس. ومن شأن ذلك أن يزيد من آلام الحياة ويدفع نحو المزيد من أفكار وسلوكيات تدمير الذات. يمنعنا الخزي

وكراهية النفس من تحقيق الحب الأصيل والقبول والروحانية الصحية وتقدير الذات.

* ومثل الذين يحاولون «إصلاح» أنفسهم لأجل إرضاء الآخرين، سواء أكان أولئك الآخرون هم العائلة أم الأصدقاء أم المؤسسات الدينية أو المجتمع ككل. فإن أولئك لا يحالفهم النجاح ولا السعادة على هذا الطريق.

* لا يمكن أن يكون العمل على استعدال منظورك عن الرجال «إزالة جنسنتهم» أو إنماء انجذاباتك للجنس الآخر من خلال استهداف أن تكون إنسانًا ذا قيمة. أنت إنسان ذو قيمة تغيرت انجذاباتك أم لا.

سلِّم واحتضن

لقد وجدنا أنه إذا ما كنا جادين بشأن هذا الطريق فإننا بحاجة إلى:

- تسليم كل ما أدركنا سلبيته أو عدم صحيته حيال انجذاباتنا المثلية، وفي الأغلب كانت أشياء مثل:

* الشهوة.
* الوساوس.
* تفعيل رغباتنا الجنسية.

* الخزي وكراهية النفس.

* قبول واحتضان كل ما وجدناه إيجابيًا، وصحيًّا وموكدًا فيما يتعلق بانجذاباتنا المثلية، مثل اندفاعنا الطبيعي لطلب أو إنماء:

* الحب الأخوي.

* التواصل، والارتباط، والانتماء.

* الذكورية.

* قبول النفس.

* هباتنا الطبيعية مثل: الإبداعية، والحساسية النفسية، وتعاطفنا، وروحانيتنا.

ادرس الرحلة

لعلك قد سمعت بعض القصص المرعبة عن أولئك الذي قرروا ألا يتوافقوا مع «مثليتهم» ثم لم ينلهم سوى الوحدة والإحباط. وهذه كلماتنا لنخبرك عن خبراتنا الشخصية والتي وجدناها مختلفة عن ذلك بالكلية.

بكل تأكيد، قد يصبح الطريق خروجًا من المثلية صعبًا ومتحديًا عند بعض منعطفاته. ولطالما تطلب النظر بعمق داخل النفس شجاعةً والتزامًا ومخاطرة شعورية وعزيمة من أنفسنا. ولكن في نهاية المسير، جلبت لنا هذه الرحلة الكثير

من السلام، والحب الأخوي، وقبول النفس أكثر مما اختبرناه سابقًا في كامل حياتنا. أضف إلى ذلك، أنه أصبح اليوم بمقدورنا أن نتصالح مع معتقداتنا وإيماننا ومبادئنا وقيمنا، وأهداف حياتنا. وأن نحفظ عهودنا مع الله والناس.

ودعنا نفترض أنك قد استكشفت إلى هذا الأمد، وقررت لنفسك أن تقطع هذا الطريق بعيدًا عن المثلية غير المقبولة أو غير المتسقة معك. وليت قبلتك نحو أصالتك وما تشعر به في الحقيقة، نحو تحقيق الأصالة والتواصل مع قوتك العظمى. هنا تكون قد أدركت بالفعل أن عليك محبة وقبول نفسك كما هي اليوم. ثم تبدأ من هذه النقطة صاعدًا. ليس هذا بطريق الخزي. والآن، حان الوقت للمضي قدمًا، وأخذ صورة أكثر واقعية عن الطريق.

الأهداف الرئيسة هي: السلام، الحب الأخوي، وقبول النفس

بادئ ذي بدء، من المهم أن يكون لديك هدف واقعي وقيّم. وبكل وضوح، أنت لست بصدد الانتقال من كونك مثلي بالكلية إلى أن تكون غيري بالكلية. ويبدو أن هذا التحوّل المفصلي والحاد على قدرٍ من الندرة، وحتى إذا ما كنت مزدوج الميول، فإنه يصعب القول أنه ستتخلّص من كل علائق وروابط وبقايا المثلية للأبد، على الأقل لأن لديك ذكريات وخبرات وتجارب من الماضي قد لا تفارقك.

لكن لا بأس بذلك، فالهدف ليس تحقيق الغيرية. الهدف الرئيس هو تحقيق السلام النفسي والحب الأخوي وقبول النفس، والحياة وفق إيماننا ومبادئنا، وأخلاقنا وقيمنا، وأهدافنا من الحياة. ولبعض الأفراد، قد يعني ذلك الوقوع في الحب مع امرأة، واختبار زواجٍ سعيد ومكتمل.

كل فرد مختلف عمن سواه، وليس هناك أية ضمانات على نتائج هذه الرحلة، ولم يكن هناك شيء كذلك في أي جهد بشري من العمل على تطوير الذات. لكننا نعاود القول مرارًا وتكرارًا، أن الكثيرين ممن ساروا على هذا الطريق والتصقوا بمبادئ وخطوات الرحلة اختبروا في النهاية ازديادًا حقيقيًا في السلام والحب الأخوي وقبول النفس.

إنها رحلة حقيقية

هناك سبب لتسميتنا إياها بالرحلة أو الطريق. يتطلب هذا العمل منك معايشة حياتك بشكل مختلف عما اعتدته من قبل. أن تكون أكثر أمانةً وانفتاحًا، طلب الدعم، التماهي والتوحّد بهويتك الحقيقية، إشباع احتياجاتك الأصيلة بطرق غير جنسية، النمو في الروحانية (بالطريقة التي تتصالح معها). والكثير غير ذلك.

ليس لدينا أقراص سحرية، وليس ثمة خلوة أسبوعية ويتحقق المراد. لا يمكنك أن تركن إلى سؤال الله أن يذهب بالبلاء دون أخذ بالأسباب. المهم أنك الآن لديك طريق لتقطعه، خريطة لتسير بموجبها.

احصل على الدعم

«عانيت في صمت لقرابة ٢٠ عامًا، معتقدًا أنه بإمكاني تحقيق التغيير إذا ما تحصّلت على الفهم العميق والأدوات المساعدة. ولكن التغيير لم يحدث حتى تواصلت مع [مجتمع التعافي ومقدمو الدعم] وسمحت لنفسي باستقبال محبة الآخرين، لي كما أنا. وحينها بدأ هذا التغير الظواهري في الظهور وتفاعلي مع الآخرين».

جلين، تكساس، الولايات المتحدة.

لقد وجدنا أن خبرة جلين هي خبرة متكررة في حيوات الكثيرين على مر السنوات. كافحوا وقاوموا في الصمت. وظلوا مختبئين في الخزي لسنين، معتقدين أنهم سيتم رفضهم إذا ما أظهروا أنفسهم وطلبوا الدعم. ثم وجدوا مكانًا آمنًا مع رجالٍ آخرين الذين يشاركونهم مشاعر وخبرات مشابهة. أو قرروا في النهاية الوثوق بصديق أو مرشد أو شيخ أو قس أو حاخام، أو حتى زوجاتهم، وبهذا المسعى كانوا قد فتحوا غلق بوابة النمو والنضج والتقدم الحقيقي.

بالطبع ليس بمقدور الجميع تفهم الوضع. ولا كل الناس داعمون، لكنّ الكثيرين يكونون أو يمكنهم أن يكونوا. وشيء ما تعلماه ولا يقبل النقاش: لا يمكنك فعلها بمفردك.

لست وحدك

إن المعاناة الجنسية والوجدانية شيء شخصي، ولكنها معاناة علاقاتية بعمقٍ أيضًا. تبكي قلوبنا صارخة للتواصل والانتماء لمجموع. إن الانتماء والتداخل والقبول والحب ليسوا رغبات بل احتياجات إنسانية جوهرية وأصيلة. وبدونها ننعزل وقد نميل إلى تدمير الذات. وعلى نقيض ذلك:

❊ اطلب الدعم.

❊ اعثر على دائرة ثقة يمكنها سماع قصتك.

❊ انضم لمجموعة دعم، شبكية أو على الأرض.

❊ انضم لزمالة مجهولين، أو مجتمع تعافي، إذا ما كان ذلك ممكنًا.

❊ تواصل مع مجموعة دعم شبكية من خلال مؤسستنا: أخوة على طريق قليل السالكين.

❊ احضر ملتقى تعافي.

❊ خذ المخاطرة، واحضر معنا لرحلة حقيقية داخل الرجولة.

تذكر أن التواصل مع الداعمين قد يكون نقطة تحوّل لأهداف لطالما سعيت لها، وذكرتها بين يدي الله.

حقق النزاهة الجنسية وحافظ عليها

نقوم بالكثير من العمل العميق الخاص بالنمو الشخصي والشفاء في مجتمع الإخوة المتعافي وبرنامج التعافي الذي نكفله، والذي يتمحور حول الخطوات الأربعة: تحقيق الرجولة، الأصالة، إشباع الاحتياجات، والتسليم. ونعمل بوعي على بناء قبول الذات والتواصل والانتماء.

لكن الحقيقة هي أنه لا سبيل لجلب الشفاء الوجداني والنمو الشخصي والسلام النفسي لشخص مستمر في تفعيل رغباته الجنسية المثلية أو السلوكيات الجنسية الأخرى التي تتعارض مع روحانيته ومبادئه الإيمانية وقيمه والتزامه تجاه نفسه والآخرين.

تعلمنا خبرتنا أن كل جهود الشفاء لن تجلب سلامًا ولا سعادة بدون تحقيق الرصانة الجنسية. (أو الامتناع، أو التعفف أو الوفاء، أو أيًّا ما تسميها به).

الانجذاب الجنسي المثلي ليس إدمانًا جنسيًا

ليكن الأمر واضحًا: لا علاقة بين الانجذاب الجنسي وإدمان الجنس. في الحقيقة، لقد عرفنا الكثيرين من الرجال ذوي الميول المثلية والذين لم يفعّلوا رغباتهم مرة واحدة.

حين تخرج سلوكياتنا الجنسية عن السيطرة

في الوقت ذاته، فإن ما يزيد عن نصف الرجال ذوي الميول المثلية الذين قدموا إلى رحلة الرجولة كانوا يعانون (أو عانوا في وقتٍ سابق) مع سلوكيات جنسية خارجة عن السيطرة. وهي حقيقة سببت لأكثرهم حرجًا حقيقيًّا.

ولذا سواءً أكان الأمر من خلال الانضمام لزمالة مدمني الجنس المجهولين، أو مجتمع الكنيسة أو المسجد، أو برنامجًا علاجيًا متخصصًا، أو مجموعة دعم، أو شريك محاسبة، فإنه وبشكل قاطع، على من يرغب في سلوك هذا الطريق أن يسلّم شهوته المثلية، لكي يجد السلام والتقدم الذي يطمح له.

منهج الخطوات الأربعة

الميول المثلية ليست هي عدوك، [الخزي هو العدو الأوّل]. ليست هذه هي معركتنا، أو قدرنا المحتوم، وفي صور عدة، وجدنا ميولنا المثلية تعمل كمعلم لنا. إذا ما كنا راغبين في الإنصات لما تود تعليمنا إياه عن أنفسنا وعن مهامنا غير المُنجَزَة.

لقد وجدنا من خبراتنا الشخصية أن خفض أو إدارة أو التصالح مع ميولنا المثلية، أو تشجيع الاهتمامات العاطفية بالجنس الآخر تطلب منا القيام بتغييرات حياتية في جوانب هذه الخطوات الأربع، وأن الاهتمام بجانب دون غيره لم يساعد ي جلب السلام والسعادة المنشودة.

قال آلان مدينغر في كتابه «النمو نحو الرجولة» (هارولد شو بابلشر، ٢٠٠٠، صفحة ٢٣٩) إن الجنسية ليست مشكلة واحدة أو صراعًا منفردًا، ولكنها مجموعة من المشاكل التي تُنتج في مجموعها الانجذاب الجنسي المثلي، وقال إنه يجب التعامل مع كل مُشكلة على انفراد، ولذا وجدنا أن خفض أو التخلّص من المشاعر المثلية، وإحداث النمو في الرغبة الغيرية يتطلب تغييرات حياتية في أربعة مجالات واسعة متداخلة:

* **الرجولة** [Masculinity]

- طورنا حسنا الداخلي بالرجولة، وأدركنا أننا رجال كافون.
- طورنا روابطنا العلاقاتية مع عالم الرجال الواسع. وأدركنا بعمق أننا ننتمي إلى هذا العالم.

* **الأصالة** [Authenticity].

- تعلمنا اختبار أصالة التواصل مع مشاعرنا.
- بدأنا في اتخاذ مخاطرات شعورية، واختبار حقيقتنا. وتعلمنا الأصالة مع أنفسنا ومن وثقنا بهم. وتعلمنا محبة وقبول أنفسنا والآخرين بعمق كما لم نفعل من قبل.

* **تلبية الاحتياجات** [Needs Fulfillment].

- بدأنا في استكشاف احتياجاتنا الحقيقية، وتحديد بعض ارتباطات ومحفزات المثلية لدينا.

- تعلمنا اتخاذ المخاطرة لأجل إشباع احتياجاتنا بشكل أصيل وشافي.

❊ **التسليم** [Surrender].

- عايشنا مبدأ التسليم. تسليم إرادتنا وحياتنا لله. أن نصبح أفضل ما يمكننا أن نكون، وهو ما كان الله يدعونا لنكونه.

- وجدنا أنه بإمكاننا تسليم كل ما هو ضار ومدمر للذات وغير ذي نفع فيما يتعلق بالمثلية، وفي الوقت ذاته تبني واحتضان كل ما أدركنا حسنه منها.

وتستمر الرحلة

عادة ما يسأل الأشخاص «كم تطول هذه الرحلة؟» وكأنها عملية استئصال شيء ما، وليس تبني طريقة جديدة للحياة.

والذي ربما يعنوه بسؤالهم هو: «كم يتطلب الأمر من الوقت حتى أرى النتائج؟» أو «متى سأجد نفسي في السلام؟». وحتى مع هذا الافتراض يكون الجواب ممتنعًا، لأنه لا يمكن توقع ما يسفر عنه مسير كل شخصٍ على حدة. كم يأخذ تطوير الذات من الوقت؟ أو كم تأخذ المشورة الزواجية مع المعالج؟ أو كم من الوقت يتطلبه الشفاء الوجداني؟ أو التجديد الروحي؟!

اغفر لنا مقارنة هذا البرنامج العلاجي مع برامج التعافي من الإدمانات، (ونحن ندرك أن الجنسية المثلية ليست إدمانًا جنسيًا. لكن العديد من الرجال في

برنامجنا اختبروا كليهما معًا. وعادةً ما يقود أحدهما إلى الآخر. ولذا قد تكون المقارنة هنا ذات معنى). يدخل بعض الناس في برامج التعافي من الإدمانات وهم مدفوعون بصدق ومستعدون للقيام ما ينبغي القيام به لاستصلاح حيواتهم. بينما يكون البعض على درجة من التشكك، أو غير جادين في القيام بالعمل المطلوب. يصل البعض للامتناع بمجرد دخول البرنامج، بينما يدخل البعض الآخر في دائرة من الامتناع والانتكاس لسنوات. ومن المحال توقع من سيكون في أي الأطراف.

لكن الشيء الحقيقي بشأن كلٍ من التعافي من المثلية أو الإدمانات، أنه ليس برنامجًا تأهيليًا تدخله وترحل منه، بل نمط حياة متكامل. يختبر بعض الرجال في برنامجنا للتعافي تغييرًا جوهريًا ولا يعودون كما كانوا مرةً أخرى. ويختبر البعض تغيراتٍ أقل قوة، مع بعض العثرات والمعاودة. والخبر السار هو أنه بغض النظر عن التحديات التي ستجدها في الطريق، فإنه يمكنك أن تجد الكنز في الرحلة.!

تأمل من كتاب «لليوم فقط»، من أدبيّات المدمنين المجهولين

نؤكد أن الجنسية المثلية في صورتها المجردة ليست إدمانًا، وإن كانت تتداخل معها، لكن الملايين حول العالم وجدوا مبادئ زمالات المدمنين ملامسة لتجربتهم وآلامهم.

نحن لم نختر الإدمان لأنفسنا

كانت الأحلام تراودنا جميعًا ونحن ننمو؛ فقد سمع كل طفل أحد أقرباءه أو جيرانه وهو يسأله: «ماذا تُريد أن تُصبح عندما تكبر؟».

لقد كان مُعظمنا يحلُم بالعمل، وتكوين أُسرة، ومستقبل من العيش الكريم والمُحترم، حتى وإن لم تكن لديه أحلام مُفصَّلة حول النجاح، ولكن السؤال الذي لم يوجهه لنا أحد هو: «هل تُريد أن تُصبح مدمنًا عندما تكبر؟!».

نحن لم نختر الإدمان لأنفسنا، ولا يُمكننا التوقف عن كوننا مُدمنين، إننا نُعاني من مرض الإدمان، وإننا لسنا مسؤولون عن إصابتنا به، ولكننا مسؤولون عن التعافي منه.

وبعد أن تعلمنا أننا مرضى، وأن هناك طريقة للتعافي؛ فإننا نستطيع الابتعاد عن توجيه اللوم للظروف أو لأنفسنا، والتحوّل إلى إيجاد الحلول وتطبيقها، نحن لم نختر الإدمان، ولكن يمكننا اختيار التعافي.

عقبات على الطريق

لقد وجدنا في حياتنا أننا نصطدم بعقبات مانعة للتغيير، عندما لم تكن جهودنا ذات سعة وشمول بالقدر المطلوب. وهذا ما حدث -لى سبيل المثال- عندما ركّزنا كل جهودنا على جانب واحد من الشفاء -كالروحانية مثلًا- ولكننا رفضنا القيام بالأعمال الضرورية للتغلب على الفجوة بيننا وبين الرجال والرجولة، أو لشفاء الجروح العاطفية التي حدثت في الماضي، أو استكشاف وتلبية الاحتياجات الأصيلة لدينا.

لقد اصطدمنا بالعقبات على الطريق عندما لم نكن مستعدين للقيام بما هو مطلوب، ولا بكل ما هو لازم للتغيير.

لقد قال بعضنا: «أنا أريد أن أتغيّر بشرط ألا يعلم أحد أن لدي هذه المعاناة»، أو «أنا أريد أن أتغيّر، ولكن بشرط أن يقوم الله بالعمل كلّه»، أو «بشرط ألا أغادر منطقة الراحة»، أو «بشرط كذا وكذا. . . [وعليك أن تملأ الفراغ]».

وكما يقولون في برامج الاثنتي عشرة خطوة للتعافي من الإدمان «إن أنصاف الحلول والتدابير لا تفيدنا شيئًا»، وغالبًا ما تبيّن لنا أن الشيء الذي كنا في أشد الرفض لتغييره، كان هو ذاته الشيء الذي نحن في أمس الحاجة إلى تغييره في أنفسنا!

ريتش وايلر

مؤسس برنامج: رحلة رجل

في مايو عام ١٩٩٧، تزامن بدئي للعلاج الإصلاحي مع وصولي لأزمة كبيرة حقًا. اكتشفت زوجتي ماري كذبة أخرى لي كان من المفترض أن تُغطي حياتي المزدوجة. كانت هذه بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير، ستتركني زوجتي هذه المرة للأبد وستأخذ الأطفال معها. وقد أصابني هذا بالذعر.

كنت أعيش حياةً مزدوجة بالكامل، زوج سعيد وأب جيد يأخذ أولاده إلى الكنيسة بانتظام . . كنت بارعًا في عملي لكني كنت مدمنًا بشكل سري على اللقاءات الجنسية المثلية، عشت هكذا لمدة أربعة عشر عامًا، فقدت الأمل أن يتغير هذا الحال واقتنعت أني سأعيش هكذا لبقية حياتي على أمل ألا تتلاقى حياتاي أبدًا وأتحطم.

كان الانتحار خيارا مغريا كثيرا بالنسبة لي وقتها

شعرت بعدم الراحة عندما دخلت غرفة المعالج النفسي لأول مرة.. كل قلقي بشأن ما قد يحدث في العلاج قد اختفى تمامًا بسبب خوفي الشديد على زواجي، كُشف أمر حياتي الخفية وانهارت كل أكاذيبي، كنت أرى حياتي بالكامل تتدمر أمام عيني، كان الانتحار خيارًا مغريا كثيرا بالنسبة لي وقتها.

جمعية علم النفس الأمريكية تُخلي مسئوليتها : «لن ينجح العلاج وربما يسبب ضررا»

أول ما قمت به في زيارتي الأولى لمعالجي النفسي هو التوقيع على وثيقة من جمعية علم النفس الأمريكية مكتوب فيها «أن العلاج الإصلاحي لم تُثبت صحته بعد، وجمعية علم النفس الأمريكية لا تصدق أن تغيير الميول الجنسية أمر ممكن. وتحذر من أن محاولة ذلك قد تسبب ضررًا نفسيًا جسيمًا»!!

قلت لنفسي: «نعم، صحيح جدًا»!، كما لو أن الحياة المزدوجة التي أعيشها لا تسبب ضررًا نفسيًا بما فيه الكفاية.

لم أكن أرغب في أن أُعرَف كمثلي الجنس كنت أُريد أن أعرَف بصفتي رجلًا

شعرت بالاستياء من الاقتراح القائل: «أن الحل الصحيح الوحيد أمامي -والصحيح قانونيًا على كل حال- أن أتخلى عن زوجتي وأطفالي وأقبل بحياتي المثلية، لم يكن هذا هو ما أريده، كان بإمكاني فعل هذا قبل أن أقابل ماري

وأنجب منها أطفالًا -عندما كانت المخاطر أقل بكثير- لكن لم يكن ذلك ما أريد، فعندما كنت أواعد الرجال وأقول عن نفسي أني مثلي كنت أجد هذا أمرًا ممتعًا في البداية. إلا أني سرعان ما شعرت أن هذه الحياة تقتل روحي، وتبعدني عن أهدافي الأساسية في الحياة، فأدركت حينها أني لا أريد أن أيتم تعريفي كمثلي. كنت أُريد أن أُعرَّف بصفتي رجلًا.

في جلستي العلاجية الأولى حكيت قصتي كاملة بصراحة ولم أخفِ منها أي شيء.. كان هذا أمرًا غير مسبوق بالنسبة لي.

أخبرني معالجي النفسي أنه لا داعي لأن أقلق بشأن رأيه عني أو أن أخاف من أن يُفشى سري بعد أن أخبره بقصتي. وأخبرني بشكل صريح «حياتك عبارة عن فوضى» فاجأتني صراحته! إلا أني كنت أعرف أن ما يقوله هو الحقيقة.

قال أنه يمكنه أن يساعدني للخروج من هذه الأزمة، لكن إن لم أتعمق معه في العلاج بجهد أكبر من ذلك فسأخرج من عنده وأنتظر أن تتكرر المأساة مرةً أخري.. ولا بد سيحدث هذا، ربما مع عواقب أكبر هذه المرة. وافقت! كنت في القاع وقتها ومستعد تمامًا لفعل أي شيء لإنقاذ حياتي من هذه الفوضى.

خلال الأسابيع القليلة التي تلت ذلك كنت أذهب لمكتب المعالج النفسي مساء كل خميس كان مكانا أشعر فيه بالأمن والمواجدة، حيث يمكنني الحصول على المساعدة والتوجيه حول أكثر أسرار حياتي ظلامًا. نُحتُ معه حيال الألم

الشديد والأذى الذي سببته لماري وبسبب غضبها مني. وشعرت بالارتياح إذ رأيت أملا وسبلا جديدة تتفتح لي، فقررت ألا أتوقف عن الذهاب، على الأقل ليس الآن.

كشف الجراح

في العلاج، استكشفت حياة كاملة من النبذ من قِبَل الرجال، في الجلسات التالية بكيت وغضبت وشعرت بالدهشة إذ شجعني معالجي النفسي على التعبير الكامل عن غضبي لكني لم أرغب بفعل ذلك، كنت مقيدًا بالخوف والخجل. فكرت في نفسي: «أليس الغضب أمرًا سيئًا ؟.. أليس هو خروجًا عن السيطرة». «الأولاد الصالحون لا يخرجون عن السيطرة». أخبرني معالجي أن الأمر له علاقة بإخفاء الغضب .. لقد كنت أخجل أن أغضب، كنت أُخزِّن الغضب بداخلي فيخرج في صورة جنس.

قال لي: «يجب التعبير عن الغضب بشكل صحي. يجب أن نحترم غضبنا ..»

وهكذا بدأ الغضب يتسرب مني؛ غضبي على والدي الذي أفسد حياتي بابتزازه العاطفي، وغضبي على مدرسي في الثانوية العامة والذي كان يسخر مني كثيرًا، غضبي على أمي التي أشعرتني بالخجل من رجولتي. آلمني أني كنت أحمل ذلك في داخلي طيلة حياتي بينما يؤذيني هذا من حيث لا أدري.

ساعدني معالجي النفسي أن أخرج كل ما أحوي بداخلي من غضب، وخجل، وشعور بالخزي أو العار وأتخلص من هذا كله. كررنا هذا على مدى أشهر حتى لم أعد أجد أي غضب بداخلي يزعجني.

بعد أن أفرغت كل الغضب المخبأ داخلي عمرًا طويلًا.. كنت مستعدًا حينها أن أبدأ من جديد وأصفح عما قد كان.

في جلسات أخرى عملنا معا على كسر الدائرة الإدمانية للجنس بداخلي، واكتشفنا أن هناك دوافع خفية بداخلي تثير رغبتي الجنسية كالتعب، والوحدة، والجوع، والهياج/الغضب [يجمعها كلمة: توجه] والخوف وتقريبًا كل عاطفة غير مريحة بالنسبة لي لم أنفِّس عنها فتخرج في اندفاع يشبه المخدرات عن طريق الرغبة الجنسية الممنوعة.

مع محاولاتي لكسر هذه الدائرة الإدمانية وتعرفي على عواطفي بشكل أعمق تباطأت هذه الدورات أولًا ثم تراجعت بشكل كبير.

دخول عالم الرجال

في العلاج، تعلمت عن الانفصال الدفاعي، ورأيت كيف قمت بمعاملة الرجال بدافع حماية نفسي من التعرض للإصابة من قبلهم. كنت أتناول كتابًا للدكتور چوزيف نيكولوسي، «**العلاج الإصلاحي للجنسية المثلية لدى الذكور**»، وكنت مندهشًا لإيجاد شخصيتي النفسية الدقيقة في الكتاب، موجودة في فصل الانفصال الدفاعي.

ساعدني معالجي في تفتح ذهني، ووجهني للعثور على رجال غيريين يمكنني اللجوء إليهم للحصول على المساعدة والدعم طوال الأسبوع. كان الأمر مرعبًا بالنسبة لي، لكنني اقتربت من مارتن، وهو رجلٌ في كنيستي يبلغ من العمر أكثر من ثمانين سنة، طلبت منه أن يكون مرشدًا روحيًا لي. وقد وافق بسهولة. لم يكن يعرف شيئًا عن الجنسية المثلية، لكنه كان يعرف الكثير عن الله، وكان يعرف عن الألم، وكان أكثر من يرغب في أن يكون موجودا بجانبي. كنت أتحدث معه مرة أسبوعيا على الأقل، أحيانًا عدة مرات في الأسبوع، كنت أتصل به عندما كنت أحتاج أن أعمل واتصل به عندما أتعثر، فيأخد بيدي لأنهض مرة أخرى.

كان معالجي النفسي سعيدا بهذه الصداقة، قال: «أتمنى لو أتمكن من مقابلته، أتمنى لو استطعت استنساخه من أجل عملائي الآخرين!»

أحببت هذا منه، على الرغم من كونه صريحًا في مواجهتي بأخطائي الفادحة وحماقاتي؛ إلا أني كنت أشعر بفرحته لتقدمي ونجاحي، جعلني هذا أحب هذا الرجل -كأخ- بطريقة لم أحب بها رجلًا من قبل.

ومع ذلك، في عديد من المرات كنت أخاف من أن أتواصل مع رجل غيري وأعامله كصديق. كنت أعتقد أن الرجال الغيريين ليس لديهم أصدقاء، لم يكونوا حتى بحاجة إلى أصدقاء. كان من المفترض أن تكون زوجاتهم أو صديقاتهم كافية لهم. من المؤكد أن والدي لم يكن لديه أي أصدقاء، ولم

يذهب إلى أي مكان اجتماعي بدون والدتي. كيف يمكن أن أعتمد على رجل غيري ليكون صديقي ويقف بجانبي للرفقة ومشاركة الحديث. اعتقدت دائما أن الرجال الذين يريدون القيام بأي شيء مع رجال آخرين كانوا مثليين.

أخبرني معالجي بضرورة أن أرى الأمور بصورتها الحقيقية، وأن أضع تصوراتي هذه جانبًا. أخبرني أني أحتاج للتواصل مع الرجال وهذا الاحتياج سيعبر عن نفسه بطريقة أو بأخرى. إذا لم أتواصل مع الرجال تواصلا عاديًا فسيُلبي احتياجي لهذا التواصل بطريقة جنسية. ظلت كلماته تتردد في أذني «هذا الاحتياج سيعبر عن نفسه بطريقة أو بأخرى». أعلم صدق كلامه، ويحدث معي.

دفعت نفسي لأخرج من قوقعتي. وبدأت أراقب عالم الرجال الغيريين أكثر، أراهم يخرجون معًا لتناول الطعام والذهاب للسينما.. يخرجون معا، ويعملون معا. في الحفلات لاحظت أن الرجال يدخلون الحفل كمجموعات منفصلة عن النساء. يشاهدون الألعاب على التلفاز ويتحدثون، يلعبون البلياردو معًا .. و يقومون بنشاطات أخرى.

كنت أكتشف عالم الرجال كما لو لم يكن موجودًا من قبل وعزمت أن أشارك هذه الاكتشافات مع معالجي في الجلسة القادمة وسعيي لأفهم عالم الرجال و أزيل الغموض عنه. تحدثنا عن الأشياء التي يفعلها الرجال وكيف

يكونون عندما يكونوا برفقة بعضهم وكيف يكونون برفقة النساء. بدأت أفهم طبيعة الرجال وأقدرها ومن ثم في وقت ما لم أكن أشعر أني غريب عنهم.

واحدة من الخطوات المخيفة التي قمت بها أني طلبت من رجل في كنيستي -ريتشارد- أن يعلمني لعب كرة السلة. كان الخوف الذي بداخلي ناحية لعب الرياضة يشبه الفوبيا وشيء ما بداخلي طلب مني أن أواجه هذا الخوف. كان صعبًا علي أن أقترب من ريتشارد وأن أطلب منه أن يعلمني، وأثبت لي درسنا الأول أن الأمر ليس سهلًا.

كنت في الواقع محرجًا بسبب عدم نشاطي الرياضي أكثر من إحراجي مما كنت عليه في الماضي كمثلي الميول. لذا كشفت نفسي أمام ريتشارد و أخبرته أني لا أعرف أي شيء عن كرة السلة. دربني ريتشارد صباح كل سبت لعدة أسابيع، وكنت أخبر معالجي النفسي عن انجازاتي ومخاوفي.

في النهاية، انضممت إلى ريتشارد في بعض مباريات كرة السلة الصغيرة. كانت المرة الأولى مؤلمة حقا. لكن المرة التالية كانت أفضل. في إحدى المرات، أرسلت رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى معالجي، وكتب بفخر فيها : «يمكنني القيام برمية قفز! للمرة الأولى في حياتي، قمت برمية قفز!». أجابني بالبريد الإلكتروني أنه كان سعيدًا للغاية لأجلي. ي أحد آخر بمقدوره فهم أهمية ذلك لرجل يبلغ من العمر ٣٦ عاما؟

وبينما واصلنا العمل معا؛ أخبرني معالجي النفسي عن منظمة للرجال تقيم تدريبا مكثفا للرجال في أحد المعسكرات الجبلية على بعد ساعتين. كنت مترددًا في البداية لكن خوفي من الرجال حينها كان قد اختفى.. وقررت الذهاب.

حرفيا طرت إلى مكتبه في أول جلسة لي في عطلة أغسطس ١٩٩٨ «كان هذا رائعا» -أخبرته- «لقد اكتشفت رجالا..كنت مثلهم.. كانوا مثلي كنت رجلًا كالرجال». تعمق هذا الإدراك بداخلي كما لم يحدث من قبل.

كان هناك كبوات ووثبات، نجاحات وسقطات، شجاعة وخوف لكنني أمتلك العديد من مصادر القوة الآن -مارتن، ريتشارد، مجموعة الرجال الأسبوعية وماري التي كانت بجانبي دومًا في الأشهر القليلة الماضية.

شعرت أن حاجتي لمعالجٍ نفسي أوشكت على الانتهاء أخذت عددا أكبر من الجلسات لأتأكد أني تعاملت مع كل ما احتجت أن أتعامل معه (مشاعر الرفض العالقة بداخلي والتي احتجت أن أطلقها -الألم الذي احتجت أن أسامح عنه- والكثير والكثير) كنت أجيء/آتي في الجلسات التالية لأتحدث عن متعتي -بدلا عن الألم والغضب والخوف- ولأشارك إحساسي المتزايد بذكورتي وأتحدث عن صداقاتي الجديدة وعن مخاطر جديدة أتخطاها لأثبت لنفسي أن قوتي الداخلية تتزايد.

في إحدى المرات قام معالجي النفسي بتشغيل موسيقى تأملية وجلس بجانبي كان جالسًا على كرسي وضم رأسي وكتفي بين ذراعيه وقال لي «أنت رجل» سمعت صوته القوي والعميق: «أنت قوي» استطعت أن تكسر القوة التي كانت تربطك بهوية أمك وأثبت نفسك كرجل بين الرجال. الرجال يحبونك .. أنت تعجبهم .. واحد منهم .. أنت أب وزوج جيد ومحب .. أنت كامل، لست مثاليا لكنك كامل وليست مشكلة ألا تكون مثاليا فأنت كامل.

شعرت بالدموع تسقط على وجهي، لقد صدقته؛ كان ما يقوله حقيقيًا .. أنا كامل، لم أعد أرغب جنسيا بالرجال .. أنا واحد من الرجال .. لست شيئا آخر؛ لا أحتاج لرجل كي يكملني. شعرت برابطة قوية تربطني بالرجال والرجولة أكثر من أي وقت مضى في حياتي. كان أمرا جيدا أن أتواصل مع رجولتي وأن اكتشف كمالي، شعرت كما لو أن قلبي سيقفز من صدري من السعادة.

خرجت من مكتب العلاج النفسي آخر مرة في ٢٥-٨-١٩٩٩ مر ٢٧ شهرا منذ دخلت أول مرة أنا الآن رجل مختلف؛ أقوى .. أكثر سعادة .. كامل جنسيًا، ووفيٌ لزوجتي لمدة عامين. كنت مرتاحًا ومبتهجًا لهذا. والأكثر من ذلك أني حصلت على الحب تعلمت أن أعطي وأستقبل الحب من رجال آخرين كأخوة لي أثق بهم من كل قلبي.

وهكذا : لقد وجدت ما كنت أحلم به طوال حياتي..

تحسن زواجي أنا وماري بشكل كبير؛ وقعنا في الحب بعمق أكثر من أي وقت مضى وعشنا معًا صراعات ومحاولات جديدة وعلى الرغم من ذلك - خاصة بعدما شُخصت بسرطان الثدي في عام ٢٠٠٠. وتوفيت في أواخر عام ٢٠٠٦، بعد ١٨ سنة من الزواج- كنت ممتنًا جدًا لكوني تمكنت طوال فترة النصف الثاني من زواجنا من أن أكون زوجًا وفيا لها.

سأكون ممتنًا إلى الأبد لهذه المرأة الجميلة التي وقفت بجانبي وآمنت بي ودعمتني ، وساعدتني بطرق كثيرة لأصبح الرجل الذي أنا عليه اليوم.

رحلة مانز: الرجولة

الملخص

لقد طوّرنا إحساسنا الداخلي بالرجولة -أي هويتنا- كرجل مثل غيرنا من الرجال، وفصلنا أنفسنا عن النظرة الأنثوية، وتخلينا عن أي نوع من الهويّة المثلية التي تبنيناها سابقًا، ورفضنا السلبية القديمة لدينا، وأبدلنا في مكانهم ما يلي: تبنينا ورحبنا تمامًا بالهوية الرجولية، ولامسنا إحساسًا جديدًا من قوّة الشخصيّة والقوّة والشجاعة.

وتواصلنا مع العالم الرحب للرجال الغيريين، فتغلبنا على أحكامنا المسبقة ضد الرجال، وقبلناهم كإخوة لنا، وتبوّأنا مكاننا الصحيح في حلقة الرجال، ونمونا على الصداقة والأخوة مع الرجال، وطوّرنا صداقات حميمة وثيقة ذات مغزى وارتباطات مع مجموعات بطريقة تلبي احتياجاتنا الحقيقية من التواصل مع الرجولة، ومن الدعم المتبادل.

خبرات مشتركة

في طور نمونا اختبرنا -وبشكلٍ شائع- ما يلي:

١- الشعور بالاغتراب عن عالم الرجال

الشعور بالاختلاف. عن بقية الصبيان، وكأننا لا نتسق معهم، أو دخلاء عليهم، أو لا ننتمي لهم، أو لسنا مرغوبًا فيهم.

الشعور بالرفض. أو الإهمال، أو الترك، أو الهجر من قبل آبائنا والرجال الذين كان حريًّا بهم أن يكونوا متاحين لدعمنا.

التعرّض للمضايقات. كالتنمر والسخرية والاستهزاء.

التعرّض للإساءة. لفظيًّا، أو جسديًّا، أو جنسيًا.

الشعور بالخزي العميق. حيال أنفسنا لكل ما سبق، وفي أحيانٍ أخرى شعر بعضنا بالخزي لكوننا ذكورًا بالكلية، وكأن ذكورتنا كانت عيبًا أو نقصًا.

٢- الشعور بالتشابك أو الهيمنة من قبل سلطة نسوية

التماهي والتوحّد الزائد مع الأنوثة. وكأننا انسحبنا إلى «الأمان» النسبي لعالم النساء والفتيات، مقارنةً بخشونة وإثارة عالم الرجال والفتيان.

الشعور بالتشابك أو الابتلاع أو الاختناق في علاقة مع أنثى مسيطرة.

الشعور بالخضوع لهيمنة أنثى قوية، أو كبحنا تحت حمايتها أو ترويضها لذكورتنا.

التعرّض للإهمال. أو الهجر أو الإساءة من قبل أمهاتنا، أو النساء الأخريات اللائي كن مفترضًا بهن التواجد لأجلنا.

استجابات مشتركة

استجاب الكثيرون منا لهذه الظروف بشكل مشترك -في الغالب- أيضًا:

الحنين إلى الأصدقاء الذكور والرموز الأبوية عن بعد، مع الخوف من الاقتراب منهم، والانفصال عنهم في الوقت ذاته. وذلك لحماية أنفسنا من مزيدٍ من الهجر والخذلان والرفض.

وهم أنفسنا دفاعيًّا بفوقيتنا على بقية الرجال. (من يحتاجهم بأي حال أصلًا؟!)، والسبق لرفضهم قبل أن تحين أهم فرصة رفضنا (الانفصال الدفاعي).

أو **وهم أنفسنا بأننا دون بقية الرجال**. أو معيبين ورفض ووصم أنفسنا لأجل ذلك.

[يفكر الكثير من ذوي الميول المثلية بعقلية (فوقي أم تحتي؟) فهم يدخلون في أنماط التعلّق بهذا الموقف، وهو ما يحرمهم من إدراك واختبار التشابه الحقيقي بينهم وبين بقية الرجال... المترجم].

إضمار الحسد لبقية الرجال أو الرجولة ذاتها. وكأنها شيء بعيد المنال عن أيدينا.

وكنتيجة، يستحيل هذا الحنين والدفاعية والحسد إلى شهوة تدفعنا تجاه الرجال الآخرين. وبتعبير آخر: **قمنا بجنسنة الذكورة.**

تحول شعورنا بالألفة مع الأنوثة إلى ود أخوي. أو تحويل شعورنا بالخضوع للأنوثة إلى استقذارها والثورة عليها، ورهبة الاقتراب الحميمي منها خوف الدخول -مجددًا- تحت هيمنتها. وفي كلا الحالين، فإننا -وبشكل لا واعٍ وغير متعمّد- **قمنا برفض النساء كشريك حميمية محتمل.**

فإذا ما ظللنا عالقين في هذه الاستجابات والانفعالات غير الصحية، فليس هناك سوى المزيد من اختبار الانجذاب المثلي، كرد فعل دفاعي.

الحل المشترك

الشفاء الداخلي والعمل على نضجنا النفسي

التواصل مع الذكورة النفسية، أو الشعور بالامتلاء بالذكورة.

تطوير حس الانتماء للرجال من خلال علاقات رجولية آمنة. وذلك عبر التواصل مع الرجال كأقران (رجل لرجل)، تطوير بيئة ذكورية محيطة، وبناء علاقات الإرشاد.

بالنسبة لمعظمنا، فإن الشوق -الذي وصلنا إلى تحديده بأنه الرغبة الجنسية المثلية- قد بدأ فعلًا قبل فترة طويلة سابقة لأي إحساس بالانجذاب الجنسي، ولقد كان هذا الشوق هو التوق الطبيعي والضروري الذي يشعر به كل صبي صغير

لأن يكون محبوبًا ومرغوبًا من قِبل أبيه، ويشعر بأنه ينتمي «كواحد من الرجال»، ويشعر بالثقة في هويته الرجولية.

إذا ظل شوق الصبي للاتصال بالرجولة دون تلبية، فإنه يمكن أن ينمو ليُصبح جُرحًا مفتوحًا عندما يدخل الصبي مرحلة المراهقة، وفي بعض الأحيان -ومع زيادة الهرمونات عند البلوغ- يمكن أن يُصبح الشوق دون قصد عاطفة جنسية، وهذا هو ما حدث لنا. بعدما لم نشعر بحب كاف من الأب أو بتوكيده لرجولتنا، أو من الشخصيات الأبوية الأخرى حولنا، أو من أقراننا الذكور طوال سنوات النمو لدينا، فبدأنا نرى الرجال في صورة مخالفة لنا -رجولة وغموض واختلاف- بينما نحن وبسهولة شديدة نرى أنفسنا مع النساء كأخوات لنا.

ولكن جنسنة الرجال -أي أن نرتبط بهم كالعُشَّاق- لن تؤدي إلا إلى زيادة الشعور بالغربة التي نشعر بها تجاه الرجال وتجاه هويتنا الرجولية، ولا يمكن أبدًا لجنسنة الرجال أن تملأ ما نشعر به من الحاجة الحقيقية للارتباط مع الرجال كإخوة لنا والحاجة لاستشعار الحب الأخوي معهم «**كرجل بين الرجال**».

وقد وجدنا في مسيرتنا أن التواصل العميق مع الرجولة لدينا كان منطقة كبيرة الأهمية للشفاء، وأنه لا بد لهذا الشفاء أن يحدث في نطاقين مهمين: الداخلي ومع الآخرين.

* فداخليًّا نحن في حاجة للتواصل مع رجولتنا الخاصّة بنا ومع القوّة الرجولية لدينا، كي نرى أنفسنا كأشخاص متصفين بالرجولة وبالقدرة كسائر الرجال الذين كنا نعجب بهم ونغبطهم وننظر إليهم بشهوة جنسيّة، إننا بحاجة إلى فصل أنفسنا داخليًّا عن النظرة الأنثوية حتى نتمكن من أن نستشعر الدنيا كرجال. لقد كنا بحاجة إلى الاستسلام لرجولتنا الحقيقية في داخلنا، والتخلي عن المثلية والهوية الجنسية المثلية، أو الطرق المثلية للارتباط.

* وأما مع الآخرين فنحن بحاجة إلى التواصل مع عالم الرجال الغيريين والتغلّب على الشعور القديم لدينا بأننا «لسنا رجالًا بما فيه الكفاية»، وأننا لا ننسجم معهم. لقد كنا بحاجة إلى التغلب على أحكامنا المسبقة ضد الرجال، وخاصّة الرجال الغيريين، وبحاجة إلى أن نتعلّم كيف نتقبل الرجال كإخوة لنا، وأن نتقبلهم بجميع نقاط ضعفهم. لقد كنّا بحاجة إلى نكون مستريحين ونحن بين الرجال عبر مختلف المواقف والظروف.

إننا لا نزعم أن الرجل لا يمكن أن يكون رجوليًّا ومثليًّا في آن واحد، فإن بعض الرجال مثليي الميول يمتلكون رجولة فائقة تجعل الرجال الآخرين سواء غيريين أو مثليين يُعجبون برجولتهم ويحترمونها، كما أننا لا ندعي أن الرجال الغيريين لا يعانون من نقاط ضعف في رجولتهم، بل إنهم في كثير من الأحيان يُعانون من ذلك، فإن وجود نقاط ضعف في الرجولة أمرٌ شائع جدًّا بين الرجال في جميع مناحي الحياة.

ولكن في حياتنا نحن وجدنا أن محاولة التواصل مع الرجولة من خلال أفكار جنسيّة مثلية كان أشبه بمحاولة لإرواء العطش عن طريق شُرب المياه المالحة، فقد كنا نتوق إلى التواصل العميق مع الرجال (الغيريين) ومع هويّة رجوليّة أقوى وأكثر ثقة. ولكن لجوئنا إلى الرجال المثليين، أو إلى الأفكار الجنسية المثلية، أو إلى الهوية المثلية لتلبية هذه الاحتياجات لم يُسبب لنا إلا المزيد من الشعور بالعجز والعزلة والاختلاف، والنتيجة أنه بدلًا من الارتواء ازداد العطش لدينا.

وفي حالتنا فإن الانفصال الشديد عن الرجولة والشوق إليها قد خلقا فينا احتياجًا عظيمًا غير مُلبٍ للتقارب والاتصال مع الرجال، وهو احتياج قمنا نحن وعن غير قصد بتحويله إلى احتياج جنسي، وسعينا إلى تلبية هذا الاحتياج جنسيًّا عندما لم نعثر -أو لم نبالي بالعثور- على طريقة لملئه بطُرُق غيرية عفيفة. ومن المفارقات أن الشيء الذي كنا بأشد الحاجة إليه كان هو ذاته الشيء الذي كنا في أشد الخوف منه، فقد علّمتنا التجارب السابقة ألا نثق بالرجال، ولقد أصبحنا نؤمن أن الرجال الغيريين غير قادرين على تلبية احتياجاتنا للمودّة والرحمة والاهتمام؛ فكانت المأساة وهي أننا فررنا مما نحن في أمس الحاجة إليه.

تطوير الهويّة الذكورية: بناء الرجولة في الداخل

قال آلان مدينغر في كتابه «النمو نحو الرجولة»: **بالنسبة لكثيرٍ من الرجال فإن القوّة الدافعة الرئيسة لميولهم الجنسية المثلية هي التعطّش إلى الرجولة، وكذلك كان الأمر بالنسبة لي في فترة ماضية** (النمو نحو الرجولة، هارولد شو بالبليشر، عام ٢٠٠٠، ص٨٢). وفي واقع الأمر فإنه يزعم بأنه إذا كانت لدى الرجل هوية ناقصة الرجولة، فإنها يُمكن أن تكون هي المحرّك الذي يُغذي السلوكيات والانجذابات الجنسية المثلية.

قال آلان مدينغر: «**إن البديل عن وجود هوية الرجل هو أن تكون هناك هويّة أخرى**»، **ثم قال**: «**ماذا ستكون هذه الهوية؟!**» وقال إنه في كثير من الأحيان -وحسب تجربته- أن الرجال الذين يسعون إلى الانتقال بعيدًا عن الرغبات الجنسية المثلية غير المرغوبة يميلون إلى التركيز أولًا وقبل كل شيء على سلوكياتهم وانجذاباتهم، لأنها هي المناطق التي تسبب لهم أشد أنواع الضيق. ولكنه يقول إن ما هو أكثر فعالية للرجل على وجه العموم هو أن يركّز أولًا وقبل كل شيء على هويّته وخاصّة في البداية. وهذا صحيح لسببين:

يقول آلان مدينغر:

«**أولًا: الهويّة هي أكثر قابلية للتأثير المباشر من السلوك والانجذاب. . . . يمكن تغييرها بشكل كبير عبر برنامج من الخيارات الواعية والإجراءات المحددة.**

ثانيًا: إن الهوية الذكرية الناقصة لدى الرجل هي ما يُغذي ويوجّه السلوك والانجذابات المثلية» (النمو نحو الرجولة، ص١٦).

وبعبارةٍ أخرى، فإنه من خلال وضع المزيد من التركيز على الهوية بدلًا من التركيز على السلوك والانجذابات، فإن الرجل يتعامل مع الأسباب الجذرية، بدلًا من التعامل مع الأعراض الناتجة.

ويمكن تعريف الهويّة بأنها الطريقة التي يرى الرجل فيها نفسه، وخاصّة المعتقدات والأحكام التي يحملها عن نفسه بالنسبة للآخرين، وكذلك الجماعات وأنواع الأفراد الذين هو يعرّف نفسه بناءً على انتمائه إليهم أو بناءً على حمله لخصائص مُشتركة معهم. وإذا كانت الهوية قائمة على المعتقدات المتبناة والانتماءات المختارة فعليك إذًا أن تتفكر في مدى قابلية هذه الهوية للتشكيل، وكيف يمكن أن تكون عُرضة للتلاعب المتعمّد.

قال أحد الرجال الذين استطاعوا التغلب على الجنسيّة المثلية:

«**لقد اتخذت في أوقات مختلفة من حياتي هويات متعددة؛ «الولد الصغير الطيّب»، متمرّد، فنان، رجل صالح تقي، رجل غير ناضج، رجل قوي شجاع، مدمن جنس، رجل مثلي الجنس، رجل ثُنائي الجنس، رجل غيري، رجل يحب التجوال، رجل متحضر، شخص وحيد، شخص ناجح، شخص ذو فشل ذريع، وغيرها الكثير**».

«عندما أفكر في جميع الطرق التي نظرت بها إلى نفسي في فترات مختلفة من حياتي، فإنني أشعر بالدهشة بسبب مدى إمكانية التشكل في هويتي، إن بعض هذه الهويّات قد أتت ثم ذهبت بمجرد تغير الظروف حولي وتغيّر نظرتي إلى تلك الظروف، بينما تغيّرت بعض الهويّات عبر تغيير العلاقات والارتباطات وتغير من رأيت نفسي أنني مثلهم أو أريد أن أكون مثلهم، لقد قمت أنا ببعض التغييرات في هويتي بوعي تام وبشكل متعمّد، بينما حدثت بعض التغيرات الأخرى مصادفةً وبسبب الظروف».

رغم أن بعض الأنواع من الهويات قد يكون له عواقب عاطفية ضئيلة، هذا إن وجدت، ولكن الهوية الجنسية للرجل (وقبل ذلك، هوية الصبي) هي العامل الأساسي على الإطلاق في كيفية إحساسه بنفسه وكيفية ارتباطه بالعالم من حوله، لأنها تؤثر على ما إذا كان يرى نفسه أنه مثل غيره من الرجال، أو أنه أشبه بالنساء، أو شيئًا ما في الوسط، كما أنها تؤثّر على إحساسه بالعزلة أو الانتماء، وعلى إحساسه بالاكتمال أو بالفراغ الداخلي، وعلى إحساسه بالفراغ أو بالانقطاع.

والأهم من ذلك، فإن الهوية الجنسية تؤثر على نوع الجنس الذي يراه هو باعتباره «الجنس الآخر» المُخالف له. ولعل ما هو أهم من هذا كله أنها تؤثر على نوع الجنس الذي يجد في نفسه انجذابًا نحوه.

قال آلان مدينغر:

«ويبدو أن جوهر الانجذاب الجنسي هو «الاختلافات» أو «الآخر». . فماذا إذا كان الرجل لا يمتلك الشعور الداخلي بأنه رجل؟ فهل سيشعر بانجذاب نحو المرأة؟ هل ستكون بالنسبة له هو «الآخر»؟ كلا. وهذا أمر بالغ الأهمية، فإنه إذا كان يشعر أنه ليس مُكتملًا كرجل فإن توقه الأول لن يكون إلى النساء، وإنما سيكون إلى الرجولة الكاملة؛ سيكون انجذابه إلى الرجولة الموجودة لدى الرجال الآخرين، وسيكون هؤلاء بالنسبة له هم «الآخر». وهذا الآخر سيكون بالنسبة له بمثابة الضلع المفقود. . . ويترتب على ذلك، أن تطور الرجولة -بمعنى الوصول بأنفسنا إلى الكمال- لدينا سوف يفعل أمورًا عظيمة في جانب تقليل الانجذاب لدينا نحو نفس الجنس، وفي جانب بدء توجيهنا نحو شهوة جنسية نحو النساء».

وبمجرد أن نفهم أن المشاعر المثلية لدينا تنبع من الجوع الذي يشعر به الصبي الصغير طيلة حياته للتواصل الطبيعي مع الرجال ومع رجولته الخاصّة به، فإن الطريق نحو الشفاء قد أصبح جليًّا. وربما كان هذا الطريق مخيفًا لكنه جلي وواضح؛ فيجب علينا أن نعود إلى الخلف لنداوي جروح الصبي الصغير من خلال أن نتعلم كيف نحب ونثق ونتعرف على الرجال **كإخوة لنا**. ومن الآن فصاعدًا لن نقاوم هذه الرغبات «الإصلاحية» بل سوف نسعى لتلبية الاحتياجات الطبيعية لتوكيد الرجولة والتواصل.

أن نتبوأ موقعنا في حلقة الرجال

ليس الوقت متأخرًا أبدًا ليطوّر الفرد رجولته وليطالب بموقعه الصحيح في حلقة الرجال، وكما قال آلان مدينغر فإن اختيار وتأكيد الرجولة يمكن أن يحدث في أي وقت من حياة الرجل، بشرط أن يتم ذلك بنفس الطريقة التي يتم بها بين الصبيان:

«يجب أن يتم توكيدنا من قبل الرجال؛ فهم الذي مازلنا نراهم يمتلكون السلطة لتوكيد الرجولة . . . يتم تشكيل الرجولة أثناء مصاحبة الرجال، ولذا فإن السعي للحصول على التوكيد لا بد أن يتم حسب شروطهم . . . وسواء أعجبنا ذلك أم لا ، فإن التوكيد لا بد أن يأتي من خلال ما نقوم به» (النمو نحو الرجولة، ص٥٨، ٥٩).

يبين مدينغر اثنين من المبادئ الرئيسية المتعلقة بتنمية الرجولة»

١- **«المبدأ الأول هو أنه لا بد لكل إنسان أن يمر عبر مراحل نمو معينة، وليس هناك في أرض الواقع طريق مختصرة للنمو. فإذا لم نمر عبر تلك المراحل ونحن أولاد صغار، فإنه يتوجّب علينا أن نمر خلالها الآن».**

٢- **«والمبدأ الثاني هو أن الرجولة إلى حد كبير هي مسألة أفعال، ونحن سوف ننمو نحو الرجولة من خلال القيام بالأفعال التي يفعلها الرجال». (النمو نحو الرجولة، ص١٣ من المقدمة).**

قال آلان مدينغر إنه وجد أن صراعه مع المثلية الجنسية كان وإلى حد كبير إشكالًا في رجولة لم تطور، واحتياج عاطفي، وهوية غير واضحة:

«**الآن وبعد ١٥، أو ٢٠، أو ٤٠ عامًا، إذا كنت ترغب في استئناف النمو الخاص بك، فإنه يجب عليك أن تعود مرّة أخرى للمغامرة في عالم الرجال والفتيان. وباختصار فإنه يجب عليك أن تقوم بتطوير رجولتك بنفس الطريقة التي يقوم بها الأولاد الصغار، وهي من خلال عملية التعلم، والاختبار، والسقوط، والنهوض، والاختبار مرّة أخرى، وأخيرًا النجاح، فإننا ننمو باتجاه الرجولة الكاملة من خلال فعل الأشياء التي يفعلها الرجال**».

«**وبمجرد أن تخوض هذه العملية، ويصبح لديك عدد قليل من النجاحات -بغض النظر عن مرات الفشل بين ذلك- فإن عملية التوكيد سوف تبدأ في الحدوث، ... سوف تجد أنك صرت تحصل على توكيد لرجولتك من الرجال الآخرين، وستبدأ بالتوافق مع إحساسك الداخلي بماهيّة الرجل، وسوف تبدأ بالحصول على الإحساس بأنك تتحوّل إلى ذلك الرجل الذي أرادك الله أن تكون على شاكلته، ... وأنك تحقق مراد الله بالنسبة لك كرجل**». (النمو نحو الرجولة، ص٨).

ما فعلناه لإحداث التغيير

فهذه إذًا هي التغييرات المختلفة التي قام بها الكثير منا من أجل بناء شعوره الشخصي بالرجولة والانتماء إلى عالم الرجال:

١- لقد قمنا بالتعرّف وبالتغلّب على الأحكام المسبقة لدينا ضد الرجال الغيريين أو على الخوف منهم، هذا من جانب، وعلى الجانب الآخر، قمنا بالتعرّف وبالتغلّب على تمجيدنا لأنواع معينة من الرجال الذين أحسسنا تجاههم بالحسد والشهوة، وبدأنا بوعي بالبحث عن أوجه التشابه والقواسم المشتركة بيننا وبين الرجال الآخرين، وتوقفنا عن التركيز والمبالغة فيما افترضناه من اختلافات بيننا وبينهم.

*** لقد بذلنا جهدًا واعيًا ومتعمدًا لإقامة علاقات الصداقة مع الرجال الذين تتجسّد فيهم بعض الصفات التي نحسدهم عليها، وأثناء قيامنا بذلك، وصلنا إلى رؤية نقاط الضعف ونقاط القوة لديهم، وكذلك رأينا مواهبهم ومهاراتهم، وكم كانت دهشتنا عندما اكتشفنا مرارًا أنهم أيضًا قد رأوا فينا صفاتٍ كانت محلًّا لإعجابهم بنا.**

*** لقد عملنا على تطوير أنفسنا في جانب الصفات التي تُعجبنا في الآخرين (وغالبًا هي أمور مثل اللياقة البدنية، والثقة بالنفس، وطبيعة ودية اجتماعية واثقة)، وعملنا على اكتشاف الصفات التي لدينا والتي أُعجب بها الرجال**

الآخرون (وغالبًا ما تكون أمور مثل الخُلُق، والرحمة والمواهب)، وعملنا على قبول الأمور التي لا يُمكننا تغييرها (كالطول ونوعية الجسم أساسًا والعرق والأصل).

*** لقد توقفنا عن نقد أنفسنا ومقارنة أنفسنا سلبًا مع الآخرين، وبدلًا من هذا بدأنا نرى ونعزز الخير في أنفسنا والقوّة والشجاعة والرجولة لدينا. وكلما أدركنا كم نحن نُشبه الرجال الآخرين، وقللنا من الاختلافات بيننا وبينهم، كلما بدا الرجال الآخرون أقرب للتواصل معهم، وبدأنا نراهم ونتجاوب معهم كإخوة لنا، بدلًا من أن نراهم عُشَّاقًا محتملين.**

٢- لقد فصلنا أنفسنا عن هوية المثليين جنسيًّا، وعن الارتباطات مع المثليين جنسيًّا، وعن الثقافة المثلية؛ أي إننا فصلنا أنفسنا عن الأنشطة والعلاقات التي تُسبب تدافع هويتنا نحو النَّسَويِّة، واعتمدنا وبإدراكنا هويّة جديدة هي هويّة الرجل القوي الذي يقوم بتطوير رجولته الغيرية جنسيًّا نحو الكمال.

*** عندما أدركنا أن الفرد -وفي نواحٍ كثيرة- يتحوّل إلى شيء بمثل ما يفكّر ويتصرّف، فإننا استبدلنا أي سمات ومظاهر وطريقة كلام وسلوكيّات واهتمامات مثلية بصفات واهتمامات أكثر ارتباطًا بالرجل الغيري، وابتعدنا عن الأماكن والأنشطة والفعاليات والناس الذين قد يبقونا مقيّدين إلى الهوية الجنسية المثلية.**

*** أصبحنا على علم بأي أفكار أو أفعال أو علاقات تسبب لنا الشعور بأننا «واحدة من البنات»، كما لو كنا ننتمي إلى رفقة النساء بدلًا من رفقة الرجال؛**

فانقطعنا عن هذه الأمور، وعملنا بإدراك كي لا ننتمي إلى النساء، كما عملنا على أن ننتمي للرجال.

*** بالنسبة للبعض منا، فإن هذا يعني أيضًا كسر القيود التي تربطنا مع أمهاتنا، فإذا كنا سابقًا نعتمد بشكل كبير على علاقتنا مع الأم ونركز بشدّة على اهتماماتها ومصالحها، فإننا وبإدراكنا قللنا من تأثيرها وتدخُّلِها في حياتنا.**

*** لقد احتضنّا وربينا لأنفسنا هويّة جديدة، وهي هويّة ليست على أساس الميول الجنسيّة ألبتة، ولا على نضالنا ونقاط الضعف لدينا، ولكن على قوّتنا وعلى ثقتنا المتزايدة في الرجولة لدينا.**

٣- لقد وجدنا أن بناء إحساسنا الداخلي بالرجولة كان -وفي نواحٍ كثيرة- مُرادفًا لتطوير قوّة الشخصية لدينا وقوّتنا الداخلية، وكان لا بد لنا من التخليّ عن الشعور بالعجز واليأس وعن عقلية الضحية، وقد أبدلنا هذه الأحاسيس بإحساس متجدد من المسؤولية والمساءلة عما عملناه في حياتنا.

٤- لقد بحثنا في الخارج وانضممنا لمجتمع الرجال (دور العبادة، أو جمعيّة أخوية، أو مجموعة الاثنا عشر خطوة للتعافي من الإدمان، أو مجموعة خدمات تطوعيّة، أو غيرها من المنظّمات الرجالية «راجع الموارد والروابط») حيث يمكننا أن نتعلّم كيف نشعر بالأمان بصحبة الرجال الغيريين وكيف نحصل على توكيد لشخصيّتنا كرجال.

٥- لقد انطلقنا خارج منطقة الراحة القديمة، كي نبني صداقات جديدة مع الرجال الغيريين الذين أُعجبنا بهم، وكي نقضي المزيد من الوقت في صحبة الرجال.

*** لقد خصصنا من أوقاتنا، وأوجدنا الفرص للقيام في صحبة الرجال ببعض الأمور التي هي جُزء من أعمال الرجال اليومية، والتي قد فاتتنا في المراحل المُبكّرة من حياتنا.**

*** لقد عملنا لنظهر ونتصرّف -والأهم من ذلك لنشعر- بصورةٍ أكبر «كواحد من الرجال العاديين»، وبذلك طالبنا بمكاننا في حلقة الرجال.**

٦- لقد تعلّمنا أن نثق بالرجال الآخرين، كما قُمنا بمخاطرة محسوبة عندما شاركنا خفايا نفوسنا مع رجال تم اختيارهم بعناية، وبدا لديهم تميّز في الرأفة والجدارة بالثقة، ومتانة في ميولهم الجنسيّة الغيرية.

*** انفتحنا أمامهم، وطلبنا دعمهم وتفهّمهم، ومشاركتهم الفعّالة في حياتنا بطرق محددة ومفيدة. (وتوجَّب علينا أن نُخبرهم بما نحتاجه، وألا نتوقّع منهم قراءة أفكارنا).**

*** وعندما قمنا بهذا، قمنا بصناعة شبكة من أفراد الأسرة، والأصدقاء، والمستشارين، والمرشدين، والقدوات -فردًا فردًا- يؤمنون بنا وبقابليّتنا للتغيير، وبقدرتنا على القيام بذلك.**

٧- لقد بحثنا عن الشخصيّات الأبوّية من «الشيوخ» و«المدرّبين» و«المرشدين» للمساعدة في إعادة الأبوّة لنا بطرُق إيجابية.

*** عملنا على تطوير علاقة أبوية صحية مع أبينا إن أمكن ذلك، وقضينا الوقت معه، وتعلّمنا كيف نثق ونغفر وننفتح.**

*** وبحثنا أيضًا عن مرشدين آخرين وطلبنا منهم المشورة والرأي ووجهة النظر والحكمة والتوجيه والتوكيد، كما طلبنا منهم أن يدربونا على تطوير مهارات معيّنة، وعلى الروحانية وعلى الثقة بأنفسنا عند التعامل مع النساء، أو على كيفية تحسين العلاقة الأسريّة، أو على طُرُق أخرى تعطينا الشعور بأننا نحصل على الأبوّة من جديد، وبأننا نحصل على التوجيه، كما سألناهم وبلا حرج أسئلة عن كيف يُفكّر الرجال، وكيف يتصرّفون وكيف يشعرون.**

*** وعندما كان المرشدون متفقين معنا، قدمنا أنفسنا للمحاسبة أمامهم عندما عملنا نحو أهداف محددة، وأبلغناهم بنجاحاتنا وعثراتنا.**

٨- لقد تحدَّينا أنفسنا -دون أن ننكر اهتماماتنا الحقيقية أو حقيقة أنفسنا- لعمل المزيد من الأعمال التي يقوم بها مُعظم الرجال، وللتقليل من الأعمال التي لا يفعلها معظم الرجال (انظر آلان مدينغر، النمو نحو الرجولة)، أو المزيد من الأشياء التي تجعلنا أكثر اتصالًا مع رجولتنا، ولقد حُزنا على إعجاب وتوكيد الرجال الذين نحترمهم من خلال تحدّي أنفسنا في عالم الرجال.

*** لقد استكشفنا عالم الرجولة من خلال المشاركة في أنشطة مع رجال آخرين كنا سابقًا نخاف جدًّا من تجربتها، وأصبحنا على استعداد لنضحك على أنفسنا، ونشعر بمجرّد متعة الاستكشاف.**

*** شاهدنا كيف يلبس الرجال، وكيف يتحدثون ويتصرّفون ويتعاملون مع غيرهم من الرجال والنساء، وتدريجيًّا وبصورة متزايدة جعلنا مظهرنا وأدبنا وتصرفاتنا وعلاقاتنا على غرار ما لدى الرجال؛ أي كما يقتدي الأولاد الصغار بأقرانهم وشيوخهم (وهذه المرحلة فاتتنا في صبانا).**

*** اكتشفنا أن الإعجاب ذا المعنى والتوكيد من الرجال الآخرين هما أمران نحصل عليهما من خلال المواجهة والتغلّب على التحديات، ولقد وجدنا أن الرجال يقومون بإثبات أنفسهم أمام بعضهم البعض، ويكسبون احترام الرجال الآخرين بطرق لا تُعد ولا تُحصى، وليس فقط عبر الطرق النمطية كالرياضة وميكانيكا السيارات؛ فهم يفعلون ذلك من خلال النجاح في العمل، والنجاح مع الأسرة، والمواهب، والقوة البدنية، والأعمال الجسدية، أو أي عمل يتطلب شجاعة، وإصرارًا ومهارة.**

*** لقد بحثنا عن التحديات التي تجعلنا نخرج ونثبت قدراتنا أمام الرجال.**

٩- لقد زدنا من لياقتنا البدنية واتصالنا العاطفي وتقديرنا لأجسادنا الذكورية، وقبلنا بالقصور الذي فيها، بينما واصلنا إدخالها في تحديات جديدة.

*** قد يشعر البعض منّا بانفصال عن جسمه الذي يخصّه، وقد رأى البعض منّا أجسامنا بأنها «العدو»، أنها جزء من المشكلة؛ ولذا عملنا على قبول أجسادنا كهبات تُقبل كيفما كانت، وكما هي.**

*** وفي نفس الوقت، قمنا بزيادة اللياقة البدنية بأي طريقة وجدناها أكثر عطاءً، وتحدَّينا أجسامنا بطرق جديدة.**

*** لقد طوّرنا قوتنا الجسدية، وصحّتنا ومواهبنا، واستمتعنا بنشوة الرجولة، عندما دفعنا بأجسامنا الذكورية إلى حدود جديدة.**

١٠- كلما شعرنا بالثبات في هويتنا الرجولية، وشعرنا بأننا أكثر قوّة كالرجال، بدأنا نشعر بالمزيد من الانجذاب نحو أنوثة المرأة.

*** وبينما يتحوّل الانجذاب نحو الرجال لدينا بشكل متزايد إلى شعور بهيج من الأخوّة، والهوية المشتركة معهم، فإن الانجذابات تحوّلت نحو النساء بشكل متزايد نحو الغرام والشهوة الجنسية، وعلى نحو متزايد أصبح النساء هن «الآخر» بالنسبة لنا، ولديهن الخصائص والصفات التي هي عكس ما لدينا بشكلٍ واضح.**

ومن موقع القوّة الرجولية، يمكننا أن نبدأ بالتواصل مع النساء عاطفيًّا وجنسيًّا، بطريقة تُعزز شعورنا بالرجولة، بينما في السابق كثيرًا ما كان يبدو أن أنوثة المرأة تبتلعنا وتُضعفنا، ولقد أصبحنا على نحو متزايد مستعدين لجعل قدرنا الرجولي كفيلًا وحاميًا وحبيبًا وشريك حياة للمرأة.

محمد من القاهرة

اسمي محمد خريجٌ جامعي، وأبلغ من العمر ثمانية وعشرون عامًا بينما أكتب هذه الكلمات. عثرت على أخبار د. نيكولوسي بينما كانت حياتي تستحيل إلى ظلامٍ حقيقي، وألِم بالغ. لم يكن باستطاعتي الصمود أكثر من ذلك أمام انجذاباتي المثلية غير المرغوبة. لم تكن حياتي تسير على ما يرام، واحتجت لإيقاف عاداتي السيئة ووضع حد لذلك الشعور السيئ الذي أجده تجاه نفسي.

خلال مدة عامين ونصف كنت أسافر إلى عيادة معالجي بكاليفورنيا، مع جلسات بينية كنت أجريها شبكيًّا من القاهرة. وخلال زياراتي لأمريكا كنت أقضي أسبوعين أو ثلاثة بكاليفورنيا، وكنت أتلقى عدة جلسات لكل أسبوع. وأخذني العلاج لمراجعة ما حدث بحياتي، وكان له الأثر في نشوء انجذاباتي المثلية المرفوضة.

ذكرى الأذى

حين كنت بعمر الثامنة، كنت وأسرتي نقضي عطلاتنا على أحد شطئان ساحل الإسكندرية، وكان هناك شابٌ بعمر الرابعة أو الخامسة عشر لا يكف عن مضايقتي والتنمر علي. اعتاد على مضايقتي بالنهار والرجوع في المساء جوار منزلنا الشاطئي حيث اعتاد التحرش بي، واستغلالي جنسيًّا.

استمر ذلك لعدة سنوات، ولم يكن بمقدوري مناقشة الأمر مع أبي، إذ لم تكن هناك ثمة علاقة بيننا ولذا لم أكن لأثق به ليعلم بمثل ذاك. لم يكن والدي بجانبي لتوكيد ذكورتي ودعمي أمام مخاوفي.

يومًا ما، وبعد سنواتٍ من الاستغلال الجنسي، مارس ذلك الشاب معي شرجيًا بعنف بالغ، شعرت بعدها بالسوء الشديد تجاه نفسي. شعرت بالخزي والعار. تملكني الخجل ولم أكن أدري ما الذي يحدث!. أكان الأمر ذنبي أنا وخطئي؟ أم كان هو المذنب؟ لم أكن متأكدًا. شعرت بالخدر [التنميل] العاطفي، ولم يكن بمقدوري رفع رأسي بعد ذلك طيلة الوقت. وكما نقول في بلدي: ليس لي وجه أقابل الناس به [مليش وش أبص]. لم أستطع مواجهة المجتمع، ولم أتمكن من رفع رأسي للنظر في أعين الناس.

بداية الرحلة

بعد ذلك، اعتدت على الانجذاب للشباب الذين أمر بهم في الطريق، وكذلك مشاهدة العديد من الإباحيات المثلية لساعات. منحتني الإباحية بعض التشتيت وتخدير آلامي. كنت أستحسنها وأشعر معها بالإثارة، لكن بعد ساعة يعاودني الألم مجددًا.

كانت انجذاباتي ومشاهداتي الإباحية في أشدها تجاه الشباب الضخام الممتلئين، ولم أكن أفهم السبب. وبعد بدأ العلاج، ساعدني معالجي لفهم أن السبب هو أن ذلك هو النمط الجسدي للشخص الذي استغلني. كان ذلك اجترار لذكرى الإساءة.

قبيل بدء العلاج، كان لدي القليل من الانجذاب للجنس الآخر، لكن فقط للنساء الضخام قليلًا، ويمكنني القول السمينات شيء ما. لم أكن أفهم السبب كذلك. بعد ذلك، أدركت أنهن ينتمين لنفس النمط الجسدي. كان إخبار الناس بأنه لا يستهويني سوى السمينات شيئًا محرجًا بالنسبة إلي. اعتراني الكثير من الخزي حيال ذلك، ولم يكن بمقدوري القول: «أنا أبحث عن امرأة ممتلئة . .» وبالرغم من أنه لا عيب في البحث عن امرأة بهذه الصفة، إلا أن ذلك بدا لي غريبًا.

اعتدت على كوني ثلاثة أشخاص في شخصٍ واحد. أحيانًا أحدث نفسي قائلًا: «ليس أمامي سوى الاعتراف بكوني مثليًّا. هذا ما أنا عليه..» ثم وفي أحيانٍ أخرى أجد صوتًا آخر: «ليس ذلك بالشيء الصواب. ولا يمكن أن أكون، ولا يناسبني ولا يتسق ذلك معي ..» والجزء الثالث، هو ديني الإسلامي الذي يقول داخلي: «هذه من الكبائر، وعليك أن تتوقف ..»

خبرتي مع العلاج الإصلاحي

كان لدي ذلك الخوف من معرفة إذا ما كان هناك حل أم لا. ولطالما قمت بتشتيت فكرة البحث عن إمكانية التغيير كلما مرت بخاطري خشية الإحباط أو أن تكون الإجابة أن الحال سيظل كما هو لا محالة. لطالما اشتقت لتكوين أسرة ناجحة، وزوجة وأطفال.

ظللت أؤجل خيار العلاج لسنوات، لخوفي من أن يجيبوني بأنه لا أمل في التغيير، أو أنه ليس بمقدوري التغيير. كنت مرعوبًا لأن أي جواب خلاف كوني قابلًا للشفاء كان من شأنه تدمير ما تبقى من حياتي. لو قيل لي أنه ليس بإمكاني الشفاء، كنت سأنطفئ. وكان ذلك بمثابة مواجهة أشد مخاوفي. وبالنسبة إلي فإن الانطفاء هو السقوط في عمق الاكتئاب لمدة طويلة يعلم الله وحده أمدها.

بالنسبة إلي، لم يكن للمثلية أن تبقى جزءًا مني. ولدي في إيماني مقولة: «ما بُني على باطل فهو باطل».

وصلت إلى نقطة كانت دوافعي لبدء رحلة التغيير أعظم من مخاوفي من اليأس والإحباط. تواصلت مع معالجةٍ من القاهرة، لكن لم يكن لديها أية مفاتيح لفتح باب المساعدة لي. لكنها أخبرتني بأن التغيير ممكن، وأن هناك محاولات لذلك في أمريكا. وكان ذلك مفاجئًا بالنسبة لي. شعرت بالكثير من الاستحسان، ما جعلني أحرز الدرجات العليا في ذلك الفصل الدراسي.

لكن مشكلتي الكبرى كانت في انجذاباتي، خاصةً للشباب الضخام في الطرقات. كلما مررت بمثل هؤلاء تستثار شهوتي، وأفعل الأفاعيل الجنسية في مخيلتي، وبعدها أشعر بالسوء الحقيقي والانفصال. لم يكن بمقدوري التركيز. وكذلك كنت أبحث عن الرجال الضخام على مواقع الإباحية. كانوا ممتلئين بالإثارة. كنت محبطًا جدًا، ولم يكن لدي ثقة في نفسي. كان ذلك سيئًا جدًا. في العلاج، أدركت أن بحثي عمن يشبه الشخص الذي استغلني كان اجترارًا للصدمة، ما يسمى بالتكرار القهري.

طيلة مدة العلاج، لم يكن أحد من أهلي يعلم بالمشكلة ولا بما أقوم به حيالها. أخبرت عائلتي وأصدقائي بأنني ذاهبٌ لكاليفورنيا لغرض الاستثمار. وعند عودتي لم أتمكن من شرح ما قمت بإنجازه لهم. ولذا أشعر بالفخر تجاه إنجاز حفرته وحدي بيدي، أنني بالقليل من الأدوات حققت شيئًا عظيمًا.

اعتدت على الاستمناء بمعدلات عالية، خاصةً حين يصيبني الأرق. كنت أفتح موقعًا للإباحية المثلية وأستمني بينما أتخيل، ثم أنام. كانت تساعدني على النوم، لكنني أدركت أنني كنت أنام بعدها لشعوري بالاكتئاب وذلك الشعور كان يضطرني للنوم. وحين تحولت تخيلاتي للفتيات، كان الأمر على العكس، موقظًا وحماسيًّا، وكنت أشعر بنشاط يجعل من النوم مهمة أصعب. لكنني اليوم تعلمت التوقف عن كليهما.

حين كنت بعمر السابعة أو الثامنة عشر، أتذكر أنني فهمت معنى «الارتباط»؛ أي ربط شيء بشيء آخر لجعل سلوكٍ ما أقوى أو أضعف. جربت مساعدة نفسي بإطفاء النور عند الاستمناء، كمحاولة مني لحفظ التعزيز والاستمتاع البصري لزوجتي، يومًا ما. وكذلك لم أكن أخلع ملابسي أبدًا حال تلك الممارسات، لأجعل تجربة الاستثارة الجنسية مع الجسد العاري شيئًا خاصًا بزوجتي، حين يقدرها الله لي.

كنت خائفًا جدًا في بداية العلاج، لكنني سلمت كامل قوتي لمعالجي. وقلت لنفسي: «لنجرب الانفتاح كليًا، ونرى ما يكون لعل هناك حل . .» وكذلك فعلت. لقد كنت على علم أن المثلية الحاضرة ترتكز على الماضي، وكنت أخشى أن أجد الروابط بين الماضي والحاضر. في البداية، لم أكن أعلم ما يجري داخلي. لكن ومع استمرار العلاج، بدأت في ملاحظة مشاعري. فهمت متى ولماذا كانت تراودني أفكار طلب الجنس المثلي.

عملت أنا ومعالجي مرارًا وتكرارًا، متتبعين كل تفاصيل الذكريات المؤلمة والمشاعر المرعبة. وبعد بعض الجلسات، وأنا عائدٌ إلى مصر، بدأت في الشعور بانخفاض انجذاباتي تجاه الفتيان. ولاحظت أنه بدأت تراودني أفكارًا تجاه الفتيات النحاف. بدون أكثر إثارة، وشعرت برغبة أكبر في الاتصال بهن.

بدأت في فهم حاضري بالعودة إلى ماضيَّ، لم يكن لدي أي فهم في البداية، ثم بدأت في فهم كل شيء، وعلمت المسببات الرئيسة لمشاكلي. عملنا عليها من خلال العديد من التقنيات العلاجية كالعلاج القائم على معالجة الذكرى من خلال حركة العين السريعة EMDR، والعلاج المرتكز على الجسد. تركزت علاجاتنا بشكل أساسي على ما أختبره في مشاعري وجسدي، ما يدور داخلي. احتجت للكثير من العزيمة والإصرار، لكنني اليوم لا أجد الذكريات القديمة تزعجني كما كانت. وبمرور الوقت بدأت أشعر بالتغيير، وفي كل مرة كنت أخطو خارج غرفة العلاج، كنت أشعر بالكثير من الإرهاق والسعادة معًا.

التغيير الكبير الملحوظ ظهر بعد الأشهر الأربعة الأولى، صرت أدرك ما يجري في الداخل، وأصبح لدي بعض التحكم في مشاعر الخزي وإدارة حياتي. وللمرة الأولى شعرت بأن زمام حياتي بيدي، شعرت بالنضج.

واليوم

لقد كانت خبرة العلاج تغييرًا جوهريًا في حياتي. أشعر اليوم بأنني متحد الأجزاء الداخلية. أشعر بصفاء الذهن ووضوح الفكرة حيال هويتي، وما أشعر به ولم أشعر به. وأعلم على الحقيقة ما أرغب في القيام به في حياتي.

أهم ما تعلمته من العلاج الإصلاحي هو أن الانجذابات المثلية تنشأ من خبرات الماضي، ذكريات الأذى حين كنت صغيرًا وهشًّا. وقع لي الكثير من السوء في صباي. حين أسير في الطرقات وأمر بالشباب اللذين أنجذب لهم أتساءل عما أشعر به في الحقيقة. وأجد أنه يقبع خلف ما أشعر به شيئان هامان: سوء ارتباطي بالوالد، وتعرّضي للإساءة الجنسية.

اليوم، وبعد الكثير من العمل مع د. نيكولوسي، يمكنني القول: «حمدًا لله، وشكرًا لد. زيف نيكولوسي . .» لم يعد لدي اليوم تلك المشاعر تجاه الرجال الآخرين. في الحقيقة أراهم كرجال عاديين. عندما أمر بهم أسأل نفسي: «بماذا تشعر الآن؟» فأجد الجواب: «لا شيء . .» لا أشعر بشيء سوى أنهم إخوة لي. اعتدت أن أشعر بالرغبة في احتضانهم، لكنني لم أعد أشعر بذلك الاحتياج بعد ذلك.

تحسنت علاقتي بإخوتي ووالدتي، لكنني لا يزال لدي بعض العمل لأنجزه في علاقتي بوالدي. في الحقيقة أنا لا أتكلم معه. خضت بكل ذلك العلاج ولم

أبدأ الكلام معه بعد. لا يعلم شيئًا عني. علاقتي بإخوتي وأمي أقوى. وأدرك أن لدى والدي الكثير من مشاكله الخاصة.

أشعر أنني حققت ما حلمت به. رغبت في حياة طبيعية، ورغبت أن يعمل جسدي بوظيفية طبيعية. أشعر بأنني أقوى، وأكثر ارتياحًا. أشعر بانجذاباتي للفتيات، وأشعر بها تتزايد ولم تتوقف منذ بدأت. بعد العلاج أشعر وكأنني أود قول: كيف لرجل ألا يحب النساء؟!

بعد عدة أشهر، بدأت في مواعدة امرأة تكبرني قليلًا، لكن ما كان يجذبني لها هو مشاعري وانجذاباتي الجنسية لا غير. شعرت بالارتياح معها، وبأنني من بيده زمام الأمور. شعور القيادة. مارسنا الجنس سويًا، وشعرت بالذنب لمخالفة ذلك لديني. لكنني عازمٌ على الزواج بها ووضع الأمر في نصابه.

أحد أهم الأمور التي كانت فارقةً معي، هو توقفي عن لعب دور الضحية «أنا المسكين Poor me». لقد كنت معتادًا على الإلحاح والصراخ، والتشكي، والتصرف كما لو كنت طفلًا صغيرًا. كنت خائفًا من قيادة حياتي، من تولي زمام الأمور. تاركًا الموقف لقيادتي. وهذا الموقف السلبي تغير كليةً. تغيرت فكرتي نحو: «كل شيء ممكن».

أحد أهم النجاحات في رحلتي كانت التدوين وكذلك كتابة المذكرات، أقوم بالتدوين عن كل ما يحدث بحياتي. سواءً أكان تذكر شيء من الماضي،

أو شيء وقع أو يقع خلال العلاج. وكأنه فتح ملف، تفحصه ثم معالجته ثم إعادته، ثم فتح ملف آخر. وهكذا.

بدأت بالشعور بالتغيير في عدة جوانب من حياتي. جوانب كصورتي عن نفسي، وحياتي، وكيف أقيّم الناس وما أشعر به تجاههم: الأطفال والمراهقون، الرجال والنساء، العائلة والأصدقاء. أراهم بشكل مختلف من منظور إيجابي. وأشعر بانجذاب طبيعي تجاه الفتيات، وأشعر بأنني طبيعي حين أقابل الرجال الذين اعتدت اشتهاءهم.

أحد الجوانب الأخرى التي نجحت فيها، هي ما أشعر به تجاه أولئك الذين أساؤوا إلي وأهانوني، وكنت أنجذب إليهم أيضًا. اليوم لا أشعر بشيء تجاههم. أراهم اليوم كإخوة لي. تجاوزت الأمر وخطوت عليه. بل أجدني أبتسم لنفسي كلما مررت بأحدهم، متذكرًا أنه كان لهم تأثير قوي علي ذات يوم. لقد حققت نجاحًا عظيمًا ووقفت في موقف مختلف!. الحمد لله.

الحمد لله على ما وصلت إليه. أنا سعيد حقًا. ولو كنت قمت بذلك الأمر مبكرًا في عمر الثامنة أو التاسعة عشر، لكانت أشياء عدة في حياتي قد جرت بشكلٍ أسهل.

رحلة مانز: الأصالة

الملخص

إننا بحق رجالٌ شجعان على طريق استكشاف العوامل والمسببات التي حفزت ما نجده من الاغتراب والتشوش حيال أبناء نوعنا. وإنه لمن السهل جدًا أن نقول: «حسنًا، هذا ما ولدت به!». لكننا اخترنا الطريق الصعب؛ أن نغوص تحت هذا السطح لنرى حقيقتنا الغائبة.

لقد علمنا -أثناء رفضنا للخزي والسريّة والعزلة والواجهة الكاذبة- أن نحب أنفسنا وأن نتقبلها تمامًا كما هي آنذاك ودون تغيير.

وتعلّمنا أن نعيش تجربة الاتصال الأصيل بمشاعرنا، وشرعنا -وبشجاعة- في «رحلة إلى الداخل» لكشف وشفاء الآلام الدفينة منذ فترة طويلة، والتي تكمن عند جذور الكثير من مشاعر الجنسية المثلية لدينا، لقد نقّبنا لنتجاوز آليّات الدفاع والمشاعر المانعة لأجل أن نتصل بعمق وأصالة مع العواطف الأساسية لدينا، وخاصّة الغضب والحزن.

وتعلّمنا أن نعيش تجربة اتصال أصيل مع الآخرين، وأن نتوقّف عن عيش حياتنا للآخرين، وأن نقول حقيقة ما في داخلنا، وأن نكون أكثر حقيقة وأصالة مع الآخرين، دون دفاع أمامهم، ودون انفصال عنهم.

خبرات مشتركة

إخفاء آلامنا وإنكارها

تعود أكثرنا رسم وجه باسم. لكننا بكينا طويلًا في الداخل، ودفنا آلامنا التي عجزنا عن أهمها، والتي كنا على يقين أنه ليس بمقدور غيرنا فهمها كذلك. ألم الاغتراب عن ذاتك، الشعور بعدم التوافق والانسجام، والبقاء وحيدًا برغم كل جهود الاندماج.

أخفى بعضنا أسراره وتخيلاته وأفكاره الجنسية، وتعلم بعضنا أن طبيعته المرهفة والحساسة، ومشاعره الفياضة هي شيء معيب وعليه كبته، فاخترنا أن نكون «الطفل اللطيف الهادئ».

الحل المشترك

نبذ الخزي، الشعور بالأصالة حيال مشاعرنا

تخلق مشاعرنا الجوهرية هي ما يحركنا تجاه الحقيقة والاكتمال. ويبدأ الأمر مع العزيمة الصادقة:

- العزيمة الصادقة على التزام الأمانة والصدق تجاه أنفسنا.
- العزيمة على مواجهة ثم اعتناق مشاعرنا الأصيلة. لن نشفى مما لا نشعر به.

القيام بواجبنا تجاه أنفسنا

أصبحنا راغبين ومستعدين للقيام بواجبنا تجاه أنفسنا. لا مزيد من رثاء الذات و(أنا المسكين)، لا مزيد من الهرب أو الاختباء من أنفسنا، لا مزيد من تجنب الألم ومحاولة تجنب الماضي. [لقد أدركنا أننا بقينا لزمانٍ طويل عالقين في هوية الصدمة، حيث أصبحت حقيقتنا تعني المجهول بالنسبة لنا]، وأصبحنا عازمين على مواجهة المجهول والخروج من زاوية الراحة. وخطونا بعزمٍ نحو معالجة عوامل المشكلة مهما كان ذلك مؤلمًا.

- بدأنا في قبول أنفسنا بما نحن عليه اليوم. وصرنا عازمين وراغبين على المضي قدمًا من حيث نقف الآن.
- لقد طوّرنا اتساقًا ذاتيًّا. لا مزيد من الاختباء، لا مزيد من الكذب على أنفسنا، لا مزيد من الأقنعة، لا مزيد من محاولة إرضاء الآخرين وإظهار ما نظن أن يرغبوا في رؤيته.
- وجدنا الشجاعة لكي نكون على حقيقتنا مع الآخرين فيما يخص احتياجاتنا الأصيلة، ومشاعرنا الصادقة، وإظهار حقيقتنا الداخلية.
- تعلمنا اتخاذ المخاطرات المطلوبة لبناء ثقة متبادلة.
- بنينا ارتباطًا شخصيًا قويًا مع الرجال الآخرين. وبذلك كوَّنّا صداقات

رجولية أصيلة وعميقة وذات معنى. طلبنا مرشدين لما في حياة الرجال، وبنينا حولنا مجتمعًا رجوليًا، وهناك عرفنا معنى الانتماء الحقيقي.

- أخذنا المخاطرات المحسوبة والمطلوبة لإثبات أنفسنا لأنفسنا أننا «واحد من الرجال» و«رجل بين الرجال».

- وجدنا القوة والدعم من إخوتنا لشفاء الجروح الوجدانية من نفس الجنس، والتي أبقتنا عالقين طويلًا في المادي وسلوكيات تدمير الذات.

إن الرحلة بعيدًا عن الجنسية المثلية هي رحلة إلى الداخل، ورحلة اكتشاف وتعبير عن الذات بأصالة، ورحلة تجديد، وهي ليست رحلة في قوّة الإرادة، بل هي رحلة شفاء؛ فيها كشف وشفاء للألم والفراغ الكامنين اللذين كانا أوّل الأسباب في حدوث الحنين الكبير لدينا نحو الجنسيّة المثلية.

لقد كان الكثير منّا يعيش حياةً كاذبة لفترة طويلة، عبر السنين الطويلة التي مضت قبل أن نجد طريقًا للخروج من الجنسيّة المثلية، فلم نعد نعرف كيف نكون ذوي أصالة، أو كيف نكون على اتصال مع مشاعرنا الحقيقية، لقد وضعنا على أنفسنا واجهة زائفة، وكذبنا قائلين إن كل الأمور كانت بخير، وبذل الكثير منّا جهدًا كبيرًا كي نكون «الأولاد الطيبين» المتميّزين، وكي لا نقع أبدًا في أية مشاكل، وأن نكون المفضَّلين عند أمهاتنا ومعلّمينا، ولكن في داخل أنفسنا كنّا نعاني الألم ونتوجّع صامتين.

إن الأكاذيب التي عشناها تعود إلى الفترة ما قبل أن نُدرك رغباتنا الجنسيّة المثليّة الناشئة، لقد كانت هذه الأكاذيب مرتبطة بالألم الدفين الذي لم نستطع فهمه، وكنّا على يقين أيضًا من أنه لا أحد يستطيع ذلك، لقد كان ألمًا مرتبطًا بالشعور أننا مُختلفين، وبأننا لا نندمج مع الآخرين، وبالشعور بالغربة عن الأب، وبالشعور بأننا واحدة من البنات أكثر من كوننا واحدًا من الأولاد، وبسوء المعاملة من الصبيان المتنمّرين، أو بكوني وحيدًا بائسًا.

لقد حمل بعضنا أسرارًا وخزيًا عن ألعاب جنسيّة مع أولاد آخرين، أو عن اعتداءات جنسيّة من قِبَل أولاد أكبر سنًّا أو رجال، لقد تعلّم بعضنا وفي سنٍّ مبكر جدًّا أن عواطفنا -وخاصّة الغضب والحزن (أو الدموع على أيّة حال) والخوف- كانت مشاعر سيئة وخاطئة، ولأننا حسّاسين ومن نوع «الولد الصغير الطيّب» فقد حاولنا الامتثال من خلال تعطيل مشاعرنا تعطيلًا تامًّا.

وكي نتجنّب الشعور بالألم فقد قمنا بتعطيل العواطف، فكان الشعور بلا شيء على الإطلاق أفضل بكثيرٍ عندنا من الشعور بالوطأة الشديدة لما لدينا من الخوف والحزن والوحدة والأذى.

قال المعالج ديڤيد ماثيسون:

«**ربما قد أدّت نُظُم الأسرة غير الصحّية والخزي والاعتداء الجنسي إلى صراعات عاطفيّة هائلة أثناء اشتباكنا مع المشاعر المتناقضة التي أنشأتها هذه**

الصراعات، وربما تناقضت مشاعر الاعتمادية والحب والشوق والمودّة مع الخوف والغضب والامتعاض والشعور بالذنب والخزي، وبسبب افتقارنا إلى الموارد العاطفيّة الداخلية والدعم من الآخرين فإننا ربما قمعنا أو عزلنا هذه الصراعات العاطفية، فأصبح البعض منّا لا يشعر بأي عاطفة من عواطفه لأنها كانت إما مؤلمة جدًّا أو مُخيفة».

إن الوقت وحده كفيل بأن يجعل الألم يزول بعيدًا لو استطعنا فقط أن نُبقيه دفينًا طويلًا بما يكفي . . . أو هكذا كنّا نأمل، ولكننا كنّا مخطئين بشكل مزرٍ؛ فآلام الماضي لا تموت. إن الآلام الدفينة تشتد ولا تضعف، إنها تنزف وتتعفّن وتجد طُرُقها الملتوية للتعبير عن نفسها وليتم «الاستماع» لها من خلال الإدمان والهواجس، والحسد والشهوة، والخزي والعجز، أو الأشكال الأخرى لتدمير الذات، والتي تُغذّي الأشواق الجنسيّة المثلية لدينا!

لقد تعلّمنا -في نهاية المطاف- أنه إذا كنّا سنتحرر في يومٍ ما من الرغبات الجنسية المثلية غير المرغوب فيها، فإنه يتعيّن علينا أن نُحرر قلوبنا، وأن نعيد الاتصال مع عواطفنا الأساسية كليًّا وبأصالة؛ فكان يجب علينا أن نطلق سراح ما لدينا من خزي، وأن نعمل على شفاء الغضب والوجع الدفينين منذ فترةٍ طويلة؛ أي كان علينا أن نُعيد استكشاف أنفسنا!

لكن هذا لن يكون كافيًا لنشعر بالأصالة، فإنه يجب علينا أيضًا أن نعيش بأصالة في علاقاتنا مع الآخرين، وكان علينا أن نتوقف عن عيش حياتنا للآخرين، أو أن نحاول أن نكون ما ظننا أنهم يُريدون لنا أن نكون، ونحن بحاجة إلى أن نكون حقيقيين وأصيلين مع الآخرين، أي دون دفاعات أمامهم ودون انفصال عنهم، لقد كان علينا أن نتخلّى عن دفاعاتنا وأقنعتنا وأن نثق بأننا كنا جيّدين بما يكفي -تمامًا كما كنا- ليُنظر إلينا ويُسمع لنا بشكل كامل.

العواطف الأصيلة الأساسية

في مخيّمات «الرحلة نحو الرجولة» التي تُعقد في عُطلة نهاية الأسبوع والتي تُقدّمها مؤسسة «الناس يستطيعون التغيير» يقوم المشرفون هناك بتدريس أن هناك أربع عواطف أساسيّة، وأن التواصل الأصيل مع المشاعر هو أمر ضروري في أي نوع من الشفاء العاطفي. وأما العواطف الأساسية الأربعة فهي:

* **الفرح** (ويتضمن الحب والسلام).
* **الحزن** (والذي يشمل الأسى).
* **الخوف** (والذي يتضمن الإحباط).
* **الغضب**.

تصنع العواطف الأساسية أحاسيس قويّة في الجسم، وباستخدام تلك الأحاسيس فإن العواطف الأساسية تصنع دوافعًا للتحرّك أو الفعل أو للاستجابة.

إن العواطف الأساسية هي تلك المشاعر التي لديها القدرة على نقل الشخص إلى المزيد من النضج والكمال، إنها تجعل الفرد يريد أن يوسّع مداركه بدلًا من أن ينكمش على نفسه، ويريد أن ينفتح بدلًا من أن ينغلق، وعلى سبيل المثال فإن عاطفة الحزن تنتقل بالرجل عبر تجربة فقدان شيءٍ ما، من خلال مداركه ليستوعب ذلك الفقدان، وعندها يُصبح هذا الرجل شيئًا أكبر مما كان عليه من قبل!

العواطف المضادة أو المشاعر المانعة

ورغم ما ذكرناه سابقًا فإننا نتساءل: ما الذي يحدث إذا كان حزن الرجل شديدًا جدًّا، أو كان غضبه خارج نطاق السيطرة تمامًا، أو كان خوفًا مخزيًا للغاية؟!

وبعبارةٍ أخرى، ما الذي سيحدث إذا كانت عواطفه الأساسية مؤلمة للغاية؟ ونجيب بأنه في هذه الحالة قد يتعلّم الفرد كيف يحتوي مشاعره الأصيلة بأن يُخفيها أو يحبسها في صندوق النفس، وقد يحمي نفسه من معاناة هذه العواطف الأصيلة بأن يبني بينه وبينها جدارًا من «العواطف المضادة» أو «المشاعر المانعة».

ولذا فقد تتوارى عواطفه الأصيلة تحت مشاعر الخزي أو الاكتئاب أو القلق أو الشهوة أو العجز أو السلبية أو مشاعر أخرى؛ فتمنع الفرد من الشعور بعواطفه

الأصلية، وتعتبر هذه المشاعر «مضادة» أو «مانعة» لأنها بدلًا من أن تحث الفرد على العمل، فإنها تُثبّطه عن العمل، وبدلًا من إحداث الشفاء فإنها تطيل أمد الأذى، وبدلًا من زيادة فهم الذات فإنها تزيدها غموضًا، وبدلًا من أن تُخبره بالحقيقة فإنها تقول له الأكاذيب، إنها المشاعر التي تُسبب له الانغلاق بدلًا من الفاعليّة، وتسبب له الانكفاء على الداخل بدلًا من التحرر إلى خارج النفس والتواصل مع الآخرين.

آليات الدفاع والالتهاء

وبالإضافة لذلك، فإن الرجل قد يُضيف -دون وعي- فوق هذه الطبقة من العواطف طبقة أخرى من آليّات الدفاع والالتهاء، وهذه هي المعتقدات والأحكام والسلوكيّات التي تهدف إلى حماية الإنسان من أن يشعر بأي شيء على الإطلاق، بل وحتى العواطف المزيّفة والمشاعر المانعة، ويمكن أن تشمل هذه الآليّات: إدمان الجنس، أو الإفراط في تناول الطعام، أو تعاطي المخدّرات والكحول، ويمكن أن تشمل أيضًا آليّات التفكير العقلاني البحت دون اعتبار للعاطفة، والنكتة الدفاعية، والجمود والتقوى الكاذبة، والسلوك القهري.

ومن ثَمَّ، فإن التحدي القائم لدينا هو أن نخترق طبقات الدفاعات والعواطف المزيّفة من أجل أن نعيش حياة منبثقة من عواطفنا الأساسيّة، ولأجل

ذلك كان عملنا غالبًا هو التواصل التام مع الحزن والغضب لدينا، وأن نستمع إلى هذه المشاعر، وأن نوقّرها، وأن نُفرج عن الحزن والغضب اللذين غالبًا ما تراكما وحُبسا لسنواتٍ عديدة، وعندما يحين الوقت المناسب فعلينا أن نغفر ونترك.

ونعترف بأن هذا قد يكون مرعبًا، **ولكن ليس الرجل الشجاع هو من لا مخاوف لديه، بل إنما الرجل الشجاع هو الذي يفعل ما يخشى فعله؛** إذ لا يمكن أن تكون شجاعةٌ قط ما لم يكن هناك خوف**!**

نبذ الخزي – وأن تتقبّل أنفسنا كما هي

ومن المفارقات ولكنها حقيقة: **إننا إلى أن نبدأ في حب أنفسنا وتقبّلها كما كانت آنذاك ودون تغيير، فإن الكثيرين منا قد وجد أننا لا يمكن أن نحرز شيئًا ضئيلًا من التقدم نحو تغيير حقيقي،** ولذا فإن تقبّلنا لما فينا من الخير، ولقيمتنا ولقدراتنا الحقيقية التي نتمتع بها كالرجال كان خطوة مبكّرة حاسمة للخروج من الجنسيّة المثلية.

وبهذا وصلنا إلى فهم هاتين الحقيقتين الأساسيتين عن أنفسنا:

١- لا يمكن **أبدًا** للشعور بالذنب والخزي من أن يحفزاننا نحو تغير حقيقي، إن جهود التغيير النابع أساسًا من الشعور بالذنب والخزي سوف تفشل دائمًا، ولقد وجدنا -في حالتنا هذه- أن الخزي **يُغذّي** مشاعرنا الجنسية المثلية والسلوك القهري، **وليس** التعافي.

٢- لقد نتج الشوق إلى المثلية الجنسية جزئيًّا من مشاكلنا المرتبطة بعلاقتنا مع عالم الرجال، ولا يمكن **أبدًا** لمشاكل العلاقات أن تتعافى في عزلة عن الناس دون تواصل معهم.

هناك صلة وثيقة بين هذين المبدأين، فلقد وجدنا أننا لا يمكن أن نتحرر من الخزي ما دمنا نبقي جزءًا هائلًا من أنفسنا خفيًّا عن الناس الذين نتعطّش لحبهم ولقبولهم لنا؛ فلا يمكن أن نبدأ بالثقة بالآخرين إذا كنا نخشى أنهم سينبذوننا إذا علموا سرّنا، كما أننا لا نستطيع أن نفتح قلوبنا لنتلقّى الحب من الآخرين إن كنا لم نتمكن من أن نحب أنفسنا.

هل تقبّلنا لأنفسنا كما نحن -بكل ما لدينا من نقاط ضعف وقدرات محدودة- هو عقبة تمنعنا من التغيير؟ والإجابة هي: كلا. بل إن الأمر هو العكس تمامًا!

لنتخيّل طالبًا في السنة الأولى من الجامعة وهو يرغب في أن يكون طبيبًا في يومٍ ما، فهل سيوبّخ نفسه الآن لعدم كونه طبيبًا متخرّجًا اليوم؟ هل سيُقارن نفسه مع الأطبّاء الجرّاحين ذوي الخبرة وينتقد نفسه لأنه ليس واحدًا منهم؟ هل سيحاول الظهور على الملأ مدّعيًا أنه ذو مقامٍ لم يصل إليه (بعد)؟ والإجابة هي: لا. لن يفعل؛ لأن تقبّله لنفسه كما هو الآن، دون نقد للذات سوف يساعده فعلًا على الوصول إلى هدفه من خلال وضعه على الطريق الصحيح ليعرف ما يحتاجه

ليتعلّم ويكتسب الخبرة التي يحتاج لاكتسابها، في الوقت المناسب وعلى الطريق الصحيح، وكل ما عدا ذلك سيسبب له الفشل قبل أن يبدأ.

وهكذا من خلال التجربة والخطأ -وغالبًا مع شيءٍ من التوفيق الربّاني- وصلنا إلى قبول أنفسنا كما كنّا، وبدأنا نرى أن الله وأن معظم الناس الآخرين ينظرون إلينا بتقدير أعلى بكثير مما أعطيناه لأنفسنا، لقد اكتشفنا أن الناس لم تكن تنبذنا دائمًا، وأن العديد منهم كانوا في الواقع قادرين على الرؤية عبر معاناتنا للنظر إلى قيمتنا الداخلية.

ما فعلناه لإحداث التغيير

وهذه إذن الخطوات المختلفة التي وجب على معظمنا القيام بها:

١- لقد بدأنا نُحب ونقبل أنفسنا كما كانت آنذاك ودون تغيير.

*** وجّهنا قلوبنا نحو الله (كيفما كان فهمنا له) وسألناه المعونة لنتمكن من الشعور بقيمتنا عنده، ودعا بعضُنا بدعاء السكينة المستخدم في برنامج الاثنتي عشرة خطوة للتعافي: «اللهم امنحنا السكينة لنتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي نستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما».**

*** لقد قرأنا وعَلِمنا عن الآخرين الذين سبقونا على هذا الطريق، واكتشفنا أنا لسنا وحدنا هناك، وأن تجربتنا ليست فريدة من نوعها، ولقد رأينا أنه مثلما**

أننا لن نرى أولئك الرجال والنساء أنهم دنيئين أو منعدمي القيمة، فإننا لن نُعتَبر دنيئين أو عديمي القيمة في عيون الآخرين الذين فهموا آلامنا لاحقًا.

*** لقد أصبحنا أكثر وعيًا «بأشرطة» النقد الذاتي التي تعمل داخل رؤوسنا، وحاولنا تحديد مصدرها الأصلي، وكذلك تحديد أي نوع من المشاعر والأحداث التي تُحرّك هذه «الأشرطة». لقد سألنا أنفسنا «من هو الذي قال لنا إننا عديمي القيمة لأوّل مرة؛ أي قبل أن نصل إلى اعتقاد ذلك بأنفسنا؟». فعملنا على إعادة وضع مسؤولية هذه الرسالة الخطِرة على عاتق من أعطانا إيّاها في المقام الأول، وبدّلنا هذه الرسائل الخطِرة «بأشرطة» جديدة من اختيارنا، وهي رسائل حول قيمتنا الأصيلة والخير الذي فينا.**

*** لقد تقبّلنا أن ما لدينا من الانجذاب المثلي غير المرغوب فيه -حتى لو لم نقدر على تغييره أبدًا- فإنه ليس أسوأ ما يمكن أن يحدث لنا، بل أن مجرّد أن نواصل حياتنا يومًا بيوم -برغم هذا العبء الأليم الذي لم نختره ولم نُرِده- هو انتصار بحد ذاته.**

٢- ومن أجل أن نحرر أنفسنا حقيقةً من قبضة الخزي فقد أدركنا أنه كان يجب علينا أن نخرج من السرّية والعزلة، وأن نُشارك ذاتنا الحقيقية مع مجموعة مُختارة من الآخرين الذين نعتقد أن لديهم من الرحمة والحكمة ليستمعوا إلى آلامنا، ويتقبلونا برغم ذلك.

*** اكتشفنا أنه ما دام أن الأولوية عندنا هي إخفاء حياتنا السرّية ومشاعرنا السرّية، وأن الشفاء هو الأولوية الثانية فإننا لن نقدر أبدًا من الخروج من الشعور بالذنب، وكراهية النفس، والعزلة التي أوقفتنا مُكبّلين.**

*** أخذنا مخاطرة محسوبة وهي احتمال رفض الآخرين لنا عندما واجهنا الخوف العميق من معرفة الآخرين بأمرنا، وبدأنا مع أولئك الذين بدوا أكثر أمانًا -كالمعالج أو القس أو الكاهن أو الحاخام أو الإمام- وبمرور الوقت تعلّمنا كيف نأخذ مخاطر أكبر في ما نقول ولمن نقوله وكيف نطلب المساعدة والدعم.**

٣- لقد حددنا آليّات الدفاع والالتهاء التي كُنّا نستخدمها كآليّات للتكيّف كي نتجنّب الشعور، وبدأنا بالعمل في برنامج لإزالتها من حياتنا.

*** إن أولئك الذين هم منّا والذين أصبحوا عُرضة لأنواع الإدمان وَجَبَ عليهم التخلي عن هذه الآليات والتغلّب عليها حتى يتمكنوا من استشعار العواطف الكامنة التي كُنّا «نُخدِّرها» ونخفيها تحت حجاب الإدمان.**

*** لقد قرأنا أدبيات التعافي والتطوير الذاتي لتساعدنا على التغلّب على دفاعاتنا بعينها -وهذا يشمل أي نوع من الدفاعات بدءًا من الإفراط في مشاهدة التلفاز إلى إدمان المُخدرات. وإن كان مناسبًا، فقد انضممنا إلى مجموعة الاثنتي عشرة خطوة للتعافي أو إلى مجموعات الدعم الأخرى لتساعدنا على تعزيز جهودنا وبناء شبكة الدعم لدينا.**

*** لقد حصلنا على مساندة شبكة الدعم الناشئة، وجعلنا أنفسنا محاسَبين أمام مجموعة مُختارة من الأشخاص الآخرين عندما سعينا للتغلّب على أنماط التصرّفات الدفاعيّة لدينا.**

٤- عندما نقّبنا فيما هو أعمق مما سبق، حددنا وعلمنا من خلال العواطف المضادة والمشاعر المانعة التي جعلتنا منغلقين على أنفسنا، سواء أكانت الخزي أو الاكتئاب أو القلق أو العجز أو غيره.

*** ومن خلال الجمع بين العلاج الفردي أو العلاج في مجموعة، أو مجموعات الدعم، أو أدبيّات التطوير الذاتي، أو شبكات الدعم الشخصي الخاصّة بنا، فقد عملنا على فهم «العائد» من الاسترسال في هذه المشاعر المسببة للعجز.**

٥- وأثناء مواصلتنا القيام بأنشطة تمس الأعماق الداخليّة للنفس، فقد تمكنّا وفي نهاية المطاف من الوصول إلى العواطف الأساسية الأصيلة -وخاصّة الغضب والحزن- والتي دُفنت منذ أمدٍ بعيد عند جذور معظم آلامنا، ولم نعد نرغب في كبت أو إنكار هذه المشاعر الأصيلة، فكان يجب علينا أن نُعبّر عنها بتمامها، وأن نوقّرها، وأن نعمل من خلالها، وبعد ذلك وعندما يحين الوقت المناسب نطلق سراحها.

*** وأفضل طريقة عُمِل بها هذا العمل هي بإشراف مُعالج متمرّس، أو مع مجموعة، أو مع مدرّب ذو خبرة في تنفيس العواطف العميقة وإطلاق سراحها، وحسب عُمق الألم والمدّة التي حملناه عبرها، فقد وجب علينا عادةً أن نعبر عن هذا الألم، وأن نعمل من خلاله وأن نفرج عنه مرات عديدة، حتى يتم شفاؤه تمامًا.**

٦- بدأنا نعيش حياة أكثر أصالة في علاقاتنا مع الآخرين.

* لقد تعلمنا كيف نوقف عن عيش حياتنا من أجل الآخرين، أو أن نحاول أن نكون ما ظننا أنهم يريدوننا أن نكون عليه.

*** وتعلمنا أن نُجاهر بما في نفوسنا وأن نقول حقيقة ما لدينا، دون حقدٍ بالتأكيد، ولكننا نتكلّم مباشرة، وبوضوح ودون اعتذار.**

*** وتعلمنا أن ندع الآخرين يتحملون مسؤولية استجاباتهم العاطفية، ورفضنا أن نحمل عبء الشعور بالمسؤولية عما يشعر به الآخرون أو عما يظنونه.**

*** وتعلمنا أن نكون أكثر حقيقة وأصالة مع الآخرين، دون حواجز دفاعية تجاههم ودون انفصال عنهم، وأصبحنا نعلم بأننا كنّا جيدين بما فيه الكفاية ليُنظر إلينا ويسمع لنا بشكل كامل، كما كنّا آن ذاك.**

٧- عندما حان الوقت المناسب، عفونا -دون قيد أو شرط- عن الآخرين الذين شعرنا أنهم أساؤوا إلينا، وبالتالي حرّرنا أنفسنا من سنوات من الألم المكبوت والغيظ الحبيس.

٨- عندما كنّا أقوياء بما فيه الكفاية، أحصينا ما لدينا من الطرق التي قد نؤذي بها الآخرين -أو ماذا كان دورنا في رفضنا للآخرين والحكم عليهم، وصناعة علاقات فارغة لا معنى لها بل علاقات مدمّرة.

* وإذا شعرنا برغبة مُستعجلة للقيام بذلك -وإذا استطعنا أن نفعل ذلك دون إيذاء الآخرين- فإننا اعترفنا بأخطائنا تجاه أولئك الذين آذيناهم، وقمنا بالإصلاحات المناسبة دون انتظار أي شيء في المقابل.

٩- عندما صرنا نعلم من نحن، واكتسبنا القُدرة على أن نطالب بما نُريد، عندها صرنا في موقع من القوّة يمكننا من الدخول في علاقة مع المرأة، أو من تطوير علاقة قائمة.

*** والآن نستطيع أن نكون مع المرأة دون أن نفقد أنفسنا في نفسها، ودون نقل التوقّعات القديمة نحو «الأم» إليها.**

*** أصبحنا أقوياء بما فيه الكفاية لنكون أصيلين معها ونكون بحقيقتها معها، ومكننا هذا من أن نرحب بعالمها الخاص من الأذى والألم والفرح وتجارب الحياة دون أن نشعر بتهديد نحونا أو نحمل عبء ذلك على عاتقنا.**

١٠- عندما حققنا شفاءً داخليًّا أكبر وصرنا نشعر بمزيد من الاتصال مع مشاعرنا، أصبحنا أكثر اتصالًا مع فرحنا، وأصبحنا أكثر قدرة على العلاقات الناضجة السليمة. أصبحنا أقل ألمًا وأقل مزاجيّة وأقل اعتماديّة، وأصبحنا على حقيقتنا نحن بأصالة أكبر.

آلان مادِنجر
تأملات في خمس وعشرين عام من التعافي

كان آلان مادنجر رائدًا في حركة «المثليين السابقين» المسيحية، والمدير التنفيذي الأصلي لمنظمة «خروج» Exodus International في الثمانينات، بالإضافة لكونه مؤسس خدمية Regeneration Ministries، وهو مؤلف كتاب/ النمو في الرجولة: Growth in Manhood الذي نُشر في عام ٢٠٠٠. وهو داعم لمنظمة «طريق الإخوة»، وقد شارك قصته بِحرية مع كلية بورتلاند المجتمعية PCC في عام ٢٠٠٠. ومنح الإذن لنشر مقتطفات الكتاب التالي ذكرها. توفي في يونيو من عام ٢٠١٠، بعد أن عاش حياة سوية لخمس وثلاثين عامًا.

- تتناسب رحلة تطويري للميول المثلية مع النمط الذي رأيته مرارًا وتكرارًا في العديد من الرجال الآخرين الذين عملت معهم. لم يخطط والداي لإنجابي،

وكانا يفضلان لو أنجبا فتاة. كان أخي الأكبر أكثر رياضية مني ومتوافقًا مع «النموذج الذكوري» بشكل أفضل مني، وبطريقة ما، مالَ لأبي، في حين مِلت أنا لأمي. سكنت أسرتنا في منزل في شمال غرب بالتيمور. امتاز والداي بالحسن والطيبة والضمير، بذلا كل ما في وسعهما لتربية أبنائهم ليصبحوا رجالًا ناجحين ومتزنين، إلا أنه قد تولت إحدى المشاكل تحديد مصيرنا؛ كان والدي يعاني من اكتئاب حاد، شديد لدرجة أنه كان يخضع للعناية النفسية لسنوات عديدة، وفي بعض الأحيان، كان لابد من إدخاله المشفى. بالكاد استطاع التعامل مع الحياة، ناهيك عن القيام بدور الزوج والأب الذي كنا بحاجته. في أوقاته العصيبة، كان يسكر بكثرة، وكثيرًا ما كان يتشاجران هو ووالدتي لفظيًا. كانت حياة والدتي صعبة، وأصبحت أنا إلى حد ما مداويها وأمينها. وحتمًا تماهيت معها أكثر مما تماهيت بوالدي.

إذا كنت مطلعًا على أكثر جذور الطفولة المبكرة المؤدية للمثلية شيوعًا، فبإمكانك أن ترى بأنني اختبرتها جميعًا باستثناء الاعتداء الجنسي. إلا أنه لا يود أبوين ولا يتعمدان جعل طفلهما مثليًا. تعلمنا أن بيئة الطفولة المبكرة قد توفر «الإعداد»، إلا أنه هنالك عوامل مهمة أخرى والتي دومًا ما تلعب دورًا في توجيه شخص نحو الجنسية المثلية. بالنسبة لي، اثنين من هذه العوامل قراران اتخذتهما في سن مبكر. لدي ذكرى حية من الاستلقاء على السرير ذات ليلة كصبي صغير،

أستمع لشجار والداي، وأقول نفسي بتعجرف: «ليس بإمكانهم إيذائي، لن يتمكن أحد من فعل ذلك إطلاقًا» أعلم أنني اتخذت في تلك الليلة قرارًا بألا أكون مُعرَّضًا عاطفيًا أبدًا، ونتيجة لهذا القرار، لم أتمكن أبدًا من حب أحد أيًا من كان بحرية، حتى حدث التحول بعد سنوات لاحقة. قرار آخر اتخذته في سن مبكر هو أنه باستطاعتي تلبية جميع احتياجاتي، وسوف ألبيهم جميعًا وبأي ثمن. عزلني ذلك أكثر عن نوع العلاقات المانحة للحياة والتي نحتاجها جميعًا.

جنسنة احتياجي للحب

كما أنني التجأت لعالم من الخيالات، الجنسية وغيرها. أصبحت ملجئي الآمن من ألم الحياة. في التخيل الاعتيادي، أكون بطلًا يقود الرجال إلى المعركة، وحين نفرغ من القتال، يستخدمني الرجال جنسيًا. تقت لرجولتي ولرجولة الآخرين على حد سواء.

في البداية لم تكن أشواقي جنسية، بل كانت مجرد شغف لأن يهتم رجل بي ويجدني مثيرًا. أذكر تجمعًا عائليًا في الكريسماس حين كنت في الرابعة أو الخامسة من عمري، وقد حملني أحد الأصدقاء الحميمين لقريب بالغ ووضعني على حضنه، ولاعبني فيما بدا لساعات. لسنوات بعدها، كنت أخلد إلى فراشي وأعيد تلك التجربة الرائعة في ذهني. على بعد بضع بنايات من بيتنا، كان هناك

محطة إطفاء مجاورة، وكنت أذهب إلى هناك بانتظام أقف على أمل أن يخرج أحد الرجال ويتحدث معي. كان لديهم مجموعة من الأثقال، وكنت أهوى مشاهدة عضلات رجال الإطفاء أثناء تمرينهم.

في نهاية المطاف، تجنسن توقي للتواصل مع الذكور. وقد سُرَّ صبيٌّ جاري، والذي كان عدوانيًا وقويًا، بكوني أكثر من مستعد بأن أرعاه جنسيًا، فسمح لي بذلك. بالرغم من محدودية نشاطي لخوفي من الانكشاف؛ إلا أنني كنت نشطًا جنسيًا مع صبيان آخرين منذ الثالثة عشرة تقريبًا وحتى الثانوية العامة.

توقفت أنشطتي الجنسية لما التحقت بالجامعة. سبقني أخي بالتحاقه بجامعة جونز هوبكنز، ولم ينضم للأخوية - وقد اعتراه الندم. ألح علي بالتجريب والانضمام لإحداها. بالرغم مما أذكره عن كوني «متفوّق» تقليدي، تمكنت بطريقة ما من الانضمام لأخوية ما. في ذلك الوقت كان هناك أربعين شابًا عليهم أن يكونوا أصدقائي. أعتقد أن شوقي للتواصل مع الذكور كان على الاقل مشبعًا جزئيًا عن طريق جميع الأنشطة التي مارستها مع إخوتي في الأخوية.

ومع ذلك، فإن توجه رغباتي الجنسية لم يتغير أبدًا وما خفت تخيلاتي إلا قليلاُ. وبالرغم من مواعدتي لبعض الفتيات، لم يكن هناك أي شك في أن اشتهائي الطاغي كان لرجل. لحسن حظي أنني ترعرعت في زمن وثقافة خلت من نمط حياة مثلي أو بديل مثلي الجنس يدعوني إليه. علمت بوجود عدة حانات

للمثليين في بالتيمور، وكنت أذهب لمتاجر الكتب الإباحية لإلقاء نظرة على المجلات في قسم «الذكور»، ولكن لم يحدث لي أن أخرج من العالم الوحيد الذي عرفته وأن أدع المثلية تحدد مسار حياتي. وكالعديد من الرجال مثليي الميول آنذاك؛ سأتوظف، وأتزوج، وأنجب الأولاد، وأتأقلم بأفضل شكل مستطاع.

الزواج وحياتي السرية

هذا ما حدث بالضبط. كانت «ويلا بنسون» صديقتي منذ أيام المدرسة الابتدائية. تواعدنا خلال الثانوية العامة، وكنا على علاقة متقطعة في أثناء الجامعة، وتزوجنا بعد عامين من التخرج. لم أخبر «ويلا» بشيء عن رغباتي المثلية. بالرغم من تمكني من منطَقة هذا بحقيقة أنه لما تزوجنا لم أمارس الجنس مع عدة أشخاص آخرين لست سنوات، ولم أخشَ التصرف طبقًا لنزعاتي في المستقبل، بالمقارنة بالماضي، أستطيع أن أرى أن هذا كان بالفعل مظهرًا آخر من عزمي على حماية ذاتي. بالإضافة لكونه انعكاسًا لحقيقة أن عجزي عن حب أحدهم بحق، جعلني غير قادر على تقديم اهتماماتها على اهتماماتي.

مرت السنوات الأولى من الزواج على خير. كان لدينا ابنتان وترقيت في عالم الأعمال «وظيفيًا». كنا نشيطين في كنيسة حيِّنا، وكانت حياتنا الاجتماعية

نشطة للغاية. إلا أنه وتدريجيًا، بدأت ضغوط الحياة المهنية والأسرة تتراكم عليّ، وفي نفس الوقت، أدى اضطراب الغدة الدرقية لمعاناة ويلا من بعض المشاكل العاطفية. استجبت بأن لجأت لوسائلي القديمة لأرتاح؛ الخيالات المثلية والإباحيات، وممارسة الجنس مع رجال آخرين لخمس سنوات في أثناء زواجي.

في البداية، كنت أقود ٤٥ ميلًا إلى واشنطن العاصمة للذهاب لحانة للمثليين لأتمكن من التواصل، لكن بمرور الوقت زاد تهوري حتى أصبحت أرتاد حانات مثليي الجنس وأماكن تجوالهم بشكل صريح في بالتيمور. كانت الماسوشية جزءًا رئيسًا من جنسيتي المثلية وبدأت أجيب الإعلانات الجنسية السادو-ماسوشية.

تمكنت من تدبير حياتي المزدوجة والاعتيادية لعشر سنوات. ناجح مهنيًا، ونائب رئيس وأمين الصندوق في شركة بالتيمور المرموقة، وأحد عمدة كنيستي المحلية. ما بدا للناس كان مشيدًا ومصانًا ببراعة. بينما في واقع الأمر، كانت حياتي خارجة عن السيطرة وأصبح زواجي مجرد خدعة. كنت أفرط في الشراب، وألقيت بالكثير مما أذنبت بارتكابه على ويلا، ولطالما تشاجرنا. خلال السنتين الأخيرتين من نشاطي المثلي، لم أتمكن من الممارسة جنسيًا مع زوجتي.

بالرغم من إيماني بالله وقبولي الذهني لمعظم أساسيات ديني، بدا أنه لا أثر لإيماني على حياتي إطلاقًا. صليت بشكل روتيني ودعوت بتمكيني من إيقاف سلوكي المثلي، لكنني لم أشهد إجابة أي من صلواتي. أعتقد أن صلاتي شابهت أغلب ما أفعله في حياتي، خارج مجال عملي.

لم أبرر أبدًا ما كنت أفعله، لكنني شعرت بالعجز عن إيقافه. أغرق تدريجيًا في موقف فادح، بدت حياتي كدوامة هابطة، والتي قد تكلفني في النهاية عائلتي وعملي، وربما حياتي كلها، ولم تكن بيدي حيلة.

نجوت لكنها كانت يد الله. حدث أمران، انضمت ويلا لجماعة من المؤمنين سائلة العون. لم تخبرهم عن طبيعة مشاكلنا بالضبط، لكنهم بدؤوا في الدعاء من أجلي ومن أجل زواجنا. بعد بضعة أسابيع، أخبرت ويلا بالحقيقة الكاملة عن حياتي. انهارت سنوات من إنكارها، وبدأت بالعمل في الشهور القادمة على الجروح التي تسببت بها سنوات من الرفض والخداع والغضب وإلقاء اللوم من قبلي. كان علاجها في بدايته وسيستغرق عدة سنوات. تنامت الثقة والحب لديها تجاهي ببطء شديد. جزء من الفاتحة الجديدة التي مُنِحنا إياها في الحياة هي ميلاد ابننا، ستيفن، بعد سنة ونصف من تحولي.

النمو في الرجولة

إلا أن الجنسية المثلية أكبر من مجرد سلوكيات وانجذابات جنسية، وبالكاد بدأت أختبر التعافي في مناطق أخرى. أحد المناطق التي لم يتم لمسها هي حاجتي العاطفية. بالرغم من أنها لم تعد جنسية، إلا أنه في السنوات العديدة الأولى من بداية التعافي، ما زال يعتريني توقان شديد لرجل قوي وكبير يرعاني. لكن مع تنامي روحانيتي، أصبح ربي كرمز لذلك الرجل بالنسبة لي لأنه سقاني الحب الذي لم أشعر به قط. اليوم، أعتقد أن حاجتي لصداقات مع أقراني طبيعية وصحية كما هي لدى أي رجل. تمثّل الجنسية المثلية أيضًا مسألة هوية، وهنا أيضًا كان أمامي أميالًا لأجتازها. بدأت أدرك أن مشاكلي المثلية كانت إلى حد كبير رجولة غير مكتملة. على كل رجل أن يمر بمراحل تطورية معينة، ولا تصلح الطرق المختصرة في النمو. أدركت أنه بطريقة ما في طريقي نحو الرجولة، كنت قد أخذت منعطفًا عاطفيًا. خشية عدم كفاية رجولتي؛ تبرأت من نموي في الرجولة، وبدأت في الهوس حيال رجولة الآخرين. نتيجة لذلك، كنت طفلًا في الثامنة من العمر لكن في جسد رجل في الثامنة والثلاثين من عمره. لا عجب إذ شعرت بعدم الملاءمة والكفاية في علاقتي مع الرجال الآخرين (باستثناء العمل، حيث وُكِّلت دورًا محددًا).

وبالرغم من نضجي الجسدي والعقلي، كان جزء منى عالقًا في فترة ما قبل المراهقة. لم أستطع أن آخذ بمسؤولياتي على عاتقي بشكل كامل وفعال كزوج وأب -كرجل- لأن الصفات المطلوبة لأداء هذه الأدوار المهمة والصعبة لم تتطور أبدًا في حياتي.

وعيي بهذه الحقيقة جاء أولًا من خلال قراءة كتاب ليان باين «عقبات على طريق الرجولة». بيندما قرأت إسهابها في ماهية الرجل وتعلمت عن الأنوثة والذكورة الحقيقية، أدركت أنني ببساطة لم أنمُ بعد. لم أتخلص من واجباتي كرجل، لكن لم يعد عليّ أن أدين نفسي حين أخفق. بدلًا من ذلك، كان علي البدء في النمو. لذا، منذ أكثر من عشرين عام، باشرت بالمضي على طريق تحقيق الرجولة. أدركت أن الرجولة هي -وإلى حد كبير- مسألة فعل، وأنني سأصبح رجلًا من خلال القيام بالأشياء التي يفعلها الرجال. للعودة لعالم الرجال والفتيان؛ كان علي التعلم والاختبار والفشل والرجوع وإعادة الكرة بالاختبار والتجريب، وأخيرًا؛ النجاح.

وبمجرد التزامي بهذه العملية وتحقيقي لبعض النجاحات، توطدت عملية التعزيز. قابلني الرجال بالتوكيد. بدأت بالتوافق مع شعوري الداخلي لماهية الرجل. بدأت أستشعر بأنني أصبحت الرجل الذي خلقني الله لأكونه.

في البداية، بدت عملية «القيام بالأشياء التي يقوم بها الرجال» سطحية بشكل ساخر، لكنني وجدتها مثمرة. حدثت تغييرات عميقة في أعمق أجزاء كياني. بدأت هويتي الجوهرية تتغير. استغرقت هذه العملية سنوات عديدة، لكنني اليوم واثق وآمن في رجولتي.

ثلاث معجزات

بينما أنظر في هذه التغييرات، لا أرى معجزة واحدة؛ بل ثلاث. الجنسية المثلية ليست محنةً كالسرطان والتخلف العقلي، بل هي مجموعة من المشاكل، والتي معًا تؤدي لنشأة الانجذابات والسلوك المثلي. يجب التعامل مع كل من هذه المشاكل على حدى. وإليك ثلاث مشكلات أعانني الله على التعامل معها وحلها؛ معجزاتي الثلاثة. أولًا، قام بكسر جدار الحماية الذاتية، وفجأة تمكنت من أن أُحِب. وأن الحب له النصيب الأكبر من المنطق والحق فضلًا عن حبي لِويلا، من أحبتني وبقيت معي في كل تلك السنوات الفظيعة. وقعت في حبها، وكما يحدث مع العديد من الرجال الذين يتحررون من ميولهم المثلية؛ من نبع هذا الحب نشأت رغبتي الجنسية بها.

المعجزة الثانية هي أن الله انتزع الطابع الجنسي الذي اختلط بحاجاتي غير المشبعة. لبعض الوقت، كنت ما زلت أتوق لحب واهتمام رجل بي، ولكن هذا

التوقان لم يعد جنسيًا. كنت لا أزال أتوق لكوني رجلًا، ولكن هذا التوقان لم يعد يُعبّر عن ذاته في الرغبة بالاستحواذ على رجولة آخر.

ثالثًا، تم كسر الإدمان الجنسي. وربما تكون هذه المعجزة هي الأصعب في الفهم، لكنها المعاناة التي نواجهها في أغلب الأحيان.

كل ملتزم بالخطوات الإثني عشر سيخبرك كيف حطم تسليم أمره واستسلامه لله سلطة إدمانه الجنسي.

بالرغم من أن الكثير من الناس لا يختبرون التغير بطريقتي، إلا أن كل ما حدث معي -أن أتحرر فأحب، تجريد احتياجاتي العاطفية غير المشبعة من الجنسنة، وكسر سلطة إدماني، وتلبية احتياجي العميق للحب الذكوري من خلال علاقتي بالله، والنمو في الرجولة- يمكن أن يحدث لأي رجل قلبه مستعد للتغلب على الجنسية المثلية. أعرف هذا لأنني شهدت على تحققه مئات من المرات. في عام ١٩٧٩، بعد خمس سنوات من التعافي المبدئي، أسست Regeneration؛ خدميَّة للرجال والنساء للتغلب على الجنسية المثلية. تقدمت «ويلا» في تعافيها وترأست الخدمية معي. كبرت ابنتانا؛ تزوجتا وأنجبتا لنا ستة أحفاد رائعين. بينما كبر ستيف، طفلنا الصغير الموعود، ليصبح رجلًا قويًا، وقد تزوج مؤخرًا ويعمل كمرشد أكاديمي.

اليوم، بعد خمس وعشرين سنة، إذا كان الله سيمنحني أوسم رجل في العالم، ويقول: «إليك، افعل معه ما شئت». سيكون ردي: «لا، شكرًا، الأمر لا يعنيني».

عندما أنظر إلى الوراء وأضع في اعتباري ما كان ليكون، مقارنة بماهية حياتي اليوم، يمكنني بالكاد بإمكاني احتواء فيض امتناني.

آلان ميدنجر، ميرلاند، عام ٢٠٠٠.

النمو في الرجولة

كتبه

آلان ميدنجر

الفصل الأول

الـرحـلـة (مقتطفات)

تمثل الجنسية المثلية في جوهرها مشكلة هوية. لا يشعر الرجل المثلي بهويته كرجل، على الأقل وفق رؤيته للكيفية التي يشعر بها الرجال الآخرون تجاه أنفسهم. أسمى الدكتور بيل كونسيجليو هذا الأمر بِ «الخواء النوعي». فهو لا يشعر كامرأة، وقد لا يكون تبنى الهوية اللوطية أو المثلية. ولكنه يشعر بالخواء حيث من المفترض أن يشعر بالتشبُّع. كان قد اختار تخطي ما يتعلق باجتياز بعض مراحل النمو التي تصطحب معظم الصبيان من مرحلة الطفولة إلى اكتمال الرجولة؛ لما وجده فيها من الألم والصعوبة البالغين.

الآن، بعد مرور خمسة عشر أو عشرين أو أربعين عامًا، إذا كنت ترغب في استئناف نموك، سيكون عليك المغامرة في العودة إلى عالم الرجال والفتيان.

في الأساس، سيكون عليك تطوير رجولتك بنفس الطريقة التي يقوم بها الصبيان الصغار، من خلال عملية التعلم، والاختبار، والفشل، ومعاودة الكرة باختبارها مرة أخرى، وأخيرًا النجاح.

ننمو لتكتمل رجولتنا من خلال القيام بالأشياء التي يفعلها الرجال.

الفصل الثاني

النمو في الرجولة: أساسي لتحقيق التعافي (مقتطفات)

لن يتعافى (الرجل المثلي) حتى تتم معالجة السلوكيات والانجذابات والهوية وتغييرها إلى حد ما. بالرغم من أن نزوعه التلقائي قد يتمثل في التركيز على السلوكيات والانجذابات -لأن هذا هو المكان الذي يشعر فيه بالقدر الأكبر من الكدر والضيق- أعتقد أن أغنى ثماره ستتصدر حياته إذا ركز بقوة (وفي وقت مبكر) على مجال الهوية. وهذا وجيه لسببين:

أولًا، الهوية أكثر قابلية للاستعدال والمداهمة المباشرة مقارنة بالسلوك أو الانجذابات . . يمكن أن تتغير بشكل ملحوظ من خلال برنامج من الخيارات الواعية والإجراءات المحددة.

ثانيًا، هوية الرجل غير مكتملة الذكورة هي ما يدفع ويوجه السلوكيات والانجذابات المثلية.

فيما يتعلق بالانجذابات، يبدو أن جوهر الانجذابات الجنسية تتعلق باستقبال الاختلافات أو الغيرية .. ماذا لو افتقر الإنسان للإحساس الداخلي بأنه رجل؟ هل سيختبر انجذابات نحو النساء؟ هل ستمثل له المرأة «الآخر» أو نصفه؟ لا، وهذا أمر بالغ الأهمية. إذا شعر بأنه لم يكتمل في رجولته، فإن أولى توقانه لن يكون للنساء، بل لاكتمال رجولته؛ بالتالي ينجذب للرجولة التي لدى غيره من الذكور. سيكونون هم «الآخر» بالنسبة له. سيكون هذا هو ضلعه المفقود. بالتالي، فإن تطوير رجولتنا -التماس اكتمالها في نفوسنا- سوف يؤدي لحدوث أمور عظيمة، على مستوى تخفيض انجذاباتنا الجنسية المثلية، وتحفيز انجذابنا نحو النساء جنسيًا.

الفصل الثالث

الطريقة التي ينمو بها الرجل (مقتطفات)

يشمل النمو الخطوات التالية:

١- الاحتياجات الفسيولوجية.

٢- الانفصال عن الأم: يحدث هذا على مستوى نفسي؛ بأن يتبنى الفتى هوية منفصلة عن والدته.

٣- التماهي بالأب أو «الرجل».

٤- التوحد بالأب (نمذجة) أو تقليده.

٥- اختبار رجولته: يريد أن يثبت بأنه مثل والده، لذا يختبر نفسه ليؤكد أنه رجل كأبيه، فيسعى للحصول على التوكيد من والده أولًا ومن ثم من أقرانه.

٦- الحصول على التوكيد: يتلقى استجابات والده أو أقرانه التي تخبره بأنه رجل بالفعل.

٧- قبول رجولته: كان التوكيد كافيًا لاستبطانه لقبول رجولته.

التماهي النوعي أقل تعقيدًا بمراحل مقارنة بالترابط، وهو أمر يمكن أن يحدث في أي وقت، حتى في مرحلة الرشد. على أمل أنك أثناء قراءتك لهذا الكتاب، إذا لم تكن قد طبقت محتواه من قبل، ستصل للنقطة التي ستقول فيها: «آها! أنا لست مختلفًا عن الرجال الآخرين. أنا رجل، وليس هناك أي سبب يمنعني من النمو بشكل كامل في رجولتي».

المُوكِّد الرئيس في السنوات الأولى عادةً هو الأب، ويتم توسيع البحث عن التوكيد في مرحلة المراهقة المبكرة. وتركز على الأقران. العملية تنافسية وقد تتسبب في بعض الخسائر والألم. لهذا السبب يسعى العديد من الأولاد إلى بيئة تفوق فيها نجاحاتهم خسائرهم. دومًا ما تحدث هذه العملية في بيئة جماعية، وسيبدأ الصبي في إشباع ذاك التوقان الذكوري الغريب والشائع للانضمام إلى مجموعة من الرجال. مزيج التحقيق وتلقي التوكيد والانتماء، والتوكيد يمكن أن يجعلها تجربة رائعة لصبي صغير.

الفصل الخامس

هل هذا ممكن التحقيق الآن؟ (مقتطفات)

إذا كانت الخطوات الموضحة في الفصل الثالث ضرورية حقًا للنمو في الرجولة وكنت قد تخطيت البعض منها أو مررت بها جزئيًا فقط؛ ففي مرحلة ما لا يزال عليك المرور بهم إذا كنت ستختبر الرجولة الكاملة. يشفي الله انكسارنا الجسدي والعاطفي وحتى الروحي، ولكن من الآمن أن نقول بأن الله لا يشفي عدم نضجنا أو اكتمالنا في النمو. يريدنا أن ننمو منها وعنها، بطريقة أو بأخرى، سيكون عليك أن تمر في كل الخطوات المؤدية للرجولة الكاملة والناضجة -الانفصال عن الأم، والتماهي بالأب أو «الرجال»، النمذجة، اختبار رجولتي، الحصول على التوكيد، وقبول رجولتي-. كفتى، لا بد من أن نوكد من قبل الرجال. ممن لا زلنا نرى أن بيدهم السلطة لتوكيد الرجولة. وأعجبك أم لم يعجبك، كفتى، يجب أن يأتي التوكيد على ما نقوم به.

يتم تشكيل الرجولة في صحبة الرجال، لذا يجب البحث عن التوكيد بشروطهم. ويمثل هذا بوضوح معضلة. قد لا تحب مشاهدة كرة القدم وقد لا تكون لديك القدرة على إصلاح السيارات، لكن توسيع الفهم للرجولة سيوسع من المجالات التي يمكنك فيها التعرف على الرجال والحصول على توكيدهم. على سبيل المثال، إذا قرر ثلاثة رجال في كنيستك إعادة بناء السور المحيط بملعب الكنيسة وقرروا سؤالك أن تنضم إليهم، فإن هذا السؤال سيكون موكدًا .يتضمن طلبهم منك بيانًا بأنك واحد من الرجال.

المبدأ الأساسي للبرنامج هو كذلك أساس هذا الكتاب: نحن ننمو في الرجولة من خلال القيام بالأشياء التي يفعلها الرجال.

الفصل السابع
فهم الذكورة (مقتطفات)

المشكلة في الرجل المثلي ليس في زيادة الأنوثة لديه إنما في نقص ذكورته. هل يمكن أن يكون هناك من الأنوثة الزائدة؟ هل يمكن أن نمتلك قدرة كبيرة على التعزيز والتواصل والفهم، والاستجابة والمساعدة؟ لا، أي رجل لديه فائض من هذه الأشياء هو ذا هبة وبركة، ومن المرجح أن يكون نعمة للآخرين. ربما إحدى صراعاتك مع مثليتك اعتقادك بفرط حساسيتك، أو شفهيتك، أو بديهيتك. لا أعتقد أنه عليك ذلك. انظر إلى نفسك مرة أخرى. هل هذه الصفات تصعب عليك الحياة؟ هل هي ما يمنعك من الاستمرار في حياتك؟ أشك بذلك. أليس الأمر يتعلق بعجزك عن المبادرة، والتدرب على السلطة، وأن تعمل كما هو متوقع منك أن تفعل في العالم المادي للرجال هو ما يتسبب لك بالضيق والكدر؟

هذه ليست المشكلة الوحيدة في جذور الجنسية المثلية لدى الذكور، وأنا لا أقول أنها موجودة في كل مناضل، لكنها كانت في معظم الرجال الذين قابلتهم في هذه الخدمية على مدى العشرين سنة الماضية.

والخبر السار -الأخبار العظيمة بالفعل- هو أنه لم يفت الأوان على تطوير الجانب الذكوري فيك.

رحلة مانز: تلبية الاحتياجات

الملخص

لقد بدأنا في اكتشاف احتياجاتنا ورغباتنا الحقيقية الكامنة تحت أفكارنا ورغباتنا الجنسيّة المثلية، ووجدنا وسائل لتلبيتها بطُرُق فيها الشِفاء والبناء، وتوقفنا عن التركيز على مقاومة أو محاولة السيطرة على السلوكيّات غير المرغوب فيها أو سلوكيات وأفكار التدمير الذاتي، وبدلًا من ذلك ركّزنا على استبدال واستباق الشهوات غير المرغوب فيها من خلال تلبية الاحتياجات الأساسية بدلًا من قمعها.

بدأنا نتصور خيرًا كبيرًا في حياتنا أو هدفًا أسمى لها، وبدأنا في تسخير طاقاتنا في السعي إلى الخير بدلًا من الفرار من الشر.

لقد بدأنا نشعر بالتغيير الحقيقي عندما توقفنا عن محاولة السيطرة على رغباتنا الجنسية، وبدلًا من ذلك فقد بدأنا في تحقيق الرغبات الأساسية التي تكمن تحتها،

وعلى سبيل المثال: هناك احتياج موجود لدى كل صبي صغير لأن يشعر بأنه يتم توكيده وتعليمه ومحبّته من الآباء والإخوان؛ أي من الرجال والصبيان، ولقد تعلّمنا أن التغيير الحقيقي يأتي من تلبية الاحتياجات الحقيقية، وليس من مجرّد مقاومة شهوات غير مرغوبة.

لقد وجدنا -بالنسبة لنا- أنه غالبًا ما كانت جذور الشهوة تجاه رجل آخر موجودة في الجسد على الصفات التي شعرنا بأننا نفتقر إليها في أنفسنا، كما وجدنا أن هذه الشهوة عادةً ما تكون «تعبيرًا منحرفًا» لحاجة مشروعة للتواصل عبر الحب العفيف مع رجال آخرين، ولأننا كنا غير مستعدين أو غير قادرين على تلبية هذا الاحتياج بطرُق مباشرة أصيلة، فإن هذا الاحتياج الذي لم تتم تلبيته يزداد حِدَّة، مثلما تزداد شدة الجوع والعطش كلّما طال تجاهلهما، وبعد ذلك تُعبّر هذه الحاجة عن نفسها بانحراف، من خلال عاطفة كاذبة -هي الشهوة الشديدة- نشعر بها أكثر إلحاحًا وحدَّةً، مما يجعل تجاهلها أشد صعوبة بكثير.

عليك أن تفكر في الطفل الصغير الذي يحصل على ما يريد عندما يقول «من فضلك»، ولذا فهو يلجأ إلى نوبةٍ من الصياح والغضب، وقد يتفاعل «الطفل الداخلي» لدى الرجل بنفس الطريقة. تخيّل أن الطفل الداخلي الذي في داخل الرجل يتسوّل بهدوء قائلًا له: «من فضلك، أنا أحتاج إلى أصدقاء حميمين! أحتاج إلى اللمس الصحي غير الجنسي من رجل آخر! أحتاج إلى الحب من أبي!

أحتاج إلى وقت لمجرّد اللعب مع الأصدقاء، بدلًا من انشغالك الشديد بعملك! هل بإمكانك أن تعتني بي؟!» ولكن الذات البالغة لدى الرجل تُجيب: «لا تكن طفوليًّا، فأنا رجل بالغ، ولا أستطيع أن أطلب هذه الأشياء من الرجال الآخرين، وبالإضافة إلى ذلك فإنه لا أحد يرغب في أن يكون صديقًا لي، ولذا الزم الصمت واغرب عن وجهي».

ماذا سيفعل الطفل الداخلي لدى الرجل عندئذ؟ ستصبح لديه نوبة صُراخ وغضب، ثم سيتحالف مع الشهوة الجنسيّة ليحصل على ما يُريد، ويُصر على موقفه قائلًا: «لسوف أتواصل مع الذكور ومع رجولتي بطريقةٍ أو بأخرى! سواءً رضيت بهذا أم لم ترضَ!» وعندها تبدأ الشهوة الجنسيّة في الازدياد، وعندها يستسلم الرجل أمام نوبة الصياح والغضب لدى الطفل الداخلي، وبهذا يحصل الطفل الطاغية على ما يُريد لأن الذات البالغة ترفض أن ترعاه وتعتني به.

وما حدث لنا هو مثل ذلك، ولقد تعلمنا في نهاية المطاف أنه يجب علينا أن نأخذ نهجًا مختلفًا تمامًا، فبدلًا من محاولة إيقاف أو مقاومة السلوكيّات والمشاعر غير المرغوب فيها، فإنه كان علينا أن نستبقها وأن نستبدلها بشيء من الرعاية والرضا، فكان لا بد لنا من أن نبدأ في الانتباه إلى الاحتياجات المشروعة لدى الطفل الداخلي.

بالنسبة لنا فإن الاحتياجات الأصيلة الكامنة تحت الرغبة الجنسيّة المثلية التي عادةً ما تتكرر هي الاحتياج إلى ما يلي:

١- إلى التوكيد والاهتمام والقبول من الذكور الآخرين.

٢- إلى الارتباط مع الذكور. ومع مجتمع الذكور أو «القبيلة».

٣- إلى أن نشعر بأننا «واحدٌ من الرجال».

٤- إلى اللمس الصحي الودّي العفيف.

٥- إلى بذل الجهد والاتصال بالجسد.

٦- إلى اللعب وخاصّة في صحبة الرجال الآخرين.

٧- إلى التواصل بأصالة مع المشاعر، وخاصّة الحاجة إلى مكان آمن للشعور والتعبير عن الغضب والأسى.

٨- إلى التواصل بأصالة مع الآخرين، ولا سيما الرجال، فنكون «حقيقيين» معهم؛ لينظر إلينا ويُسمع لنا تمامًا.

٩- إلى التواصل مع الخالق.

١٠- إلى تحديد هدف أسمى في الحياة، وأكبر من مجرّد تحقيق مصالحنا الشخصية واحتياجاتنا الخاصة.

في البداية كنا كثيرًا ما نتحاشى أن نواجه مخاوفنا وأن نتخلّى عن دفاعاتنا، الواقع أن انفصالنا الدفاعي وآليات الدفاع الأخرى قد وُجدت لحمايتنا من أن نُصاب بأذى، ولكنها لم تعد تخدمنا اليوم، وأما الجدران التي بنيناها حولنا لتحافظ على سلامتنا أصبحت سجنًا لنا بدلًا من أن تكون حمايةً لنا، ولذلك بدأنا بإزالة الجدران الدفاعية كما بدأنا نجرّب القيام بأعمال تخص تلبية احتياجاتنا الأصيلة، وبعدها بوقتٍ قصير أصبح ذلك جزءًا مُجزيًا للغاية من «رحلة مانز»، وبدأت الحياة المبنية على إنكار الذات -بسبب المحاولات الفاشلة في تحقيق قوّة الإرادة وضبط النفس- تتحوّل إلى حياة مبنية على تحقيق الذات.

قوة القلب

قال المؤلفان دين بيرد ومارك تشامبرلين في كتابهما المؤثّر «قوة الإرادة لا تكفي؛ لماذا لا ننجح في التغيير؟!» إن الجهود الرامية إلى استخدام قوّة الإرادة وحدها لتغيير أي سلوك إنساني غير مرغوب فيه لا تنجح على المدى الطويل، وذلك لأن قوّة الإرادة هي قوّة العقل «العقل فوق المادة»، في حين أنه في الواقع أن القلب هو مصدر العاطفة ومصدر الدافعية الحقيقية. قال المؤلفان:

«نحن بحاجة إلى الاعتماد على قوّة الإرادة (أو قوّة العقل) فقط عندما لا ترغب قلوبنا فيما نقوم به، ويمكننا تصوّر مشاكل ضبط النفس كمعارك بين العقل والقلب، فيشعر القلب برغبة لفعل شيءٍ ما، ولكن العقل يرى أن الأفضل هو عدم القيام بهذا الفعل» (ص ٢٣، ٢٤).

وقال المؤلفان إنه في الواقع أن الاستمرار في الاعتماد على قوة الإرادة وحدها يمكن أن يجعل وضع دورة «المقاومة -الانغماس في الشهوة- العزيمة على التغيير» أكثر سوءًا، وأن يُبقي هذه الدورة على قيد الحياة، وبالتالي يؤدّي في الواقع إلى تأجيج الشهوات غير المرغوب فيها (ص ٥، ٦). وبدلًا من ذلك، فإن أولئك الذين نجحوا في تغيير السلوكيّات غير المرغوبة أو الإدمان أو دورات التدمير الذاتي من أي نوعٍ كانت كانوا هم أولئك الذين تعلّموا كيف يصلوا إلى قوة القلب القويّة الدافعة.

«أحد الطرق لجلب العقل والقلب معًا لتحقيق الاتفاق بينهما هي العثور على دافعٍ سامٍ آخر يكون هو الأمر الذي سوف يأخذ بشغاف قلبك تمامًا بحيث يسمو فوق العادة السيئة أو التصرف السيئ الذي كنت تحاول السيطرة عليه، . . . لقد رأينا كمستشارين أن هناك العديد من الناس الذين تحوّلوا من الصراع مع مشاكل حياتهم إلى السعي بجديّة بل وبشغف إلى البحث عن بدائل إيجابية» (ص٢٧).

لقد اقتبس المؤلفان عبارات «فيكتور فرانكل» الناجي من معسكرات التعذيب النازيّة، والذي قال في كتابه المؤثر «بحث الإنسان عن المعنى» إن أولئك الذين صمدوا في المعسكرات كانوا كثيرًا ما يعتمدون على رؤية لمعنى

أكبر للحياة أو هدف أسمى لمعاناتهم. لقد اقتبسا ما يلي من فرانكل، الذي كانت لديه رؤية لمستقبله حتى في خضم أهوال لا يمكن تصوّرها:

«فجأة رأيت نفسي واقفًا على منصّة في غرفة محاضرات مضاءة جيدًا فيها دفء وانشراح، وجلس أمامي جمهور منصت يقظ على مقاعد منجدة مريحة، وكنت أنا ألقي محاضرة عن علم النفس الخاص بمعسكرات الاعتقال! وفي تلك اللحظة أصبح كل من يضطهدني يُرى ويُوصف من بعيد بنظرةٍ علمية، وبواسطة هذه الطريقة نجحت إلى حدٍّ ما في السمو فوق هذا الوضع».

ويتابع بيرد وتشامبرلين كلامهما:

«إنه أمرٌ مدهش! إن هذا النوع من وضوح الهدف قد وفّر لفرانكل وللسجناء الآخرين الوقود الكافي ليستمرّوا في الحياة». (ص٣٥، ٣٦)

«إن أبسط الأهداف إيجابيّة يُمكنها أن تكبُر لتحل محل ما هو مُدمّر في حياتنا . . فنحن أقرب إلى حقيقة أنفسنا بتمامها عندما نكون في خضم فعل الخير بدلًا من فعل الشر، وجوهر القضية هو أن عملية اكتساب المزيد من ضبط النفس والازدياد من البِر ليست عملية تغيير تغيُّر ما نحن عليه إلى شيء آخر، بل هي عملية تغيير تُغيّرنا إلى حقيقة ما نحن عليه» (ص٣٤).

«يمكننا أن نجد القدرة على التغيير ما دمنا نجد هدفًا خارج أنفسنا . . . ونستبدل ما هو سيئ في حياتنا بالخير» (ص٢٩).

«**إن عثورنا على الشيء الذي يمكننا أن نُكرس أنفسنا بإخلاص لأجله هو اكتشاف لمعنى يسمو فوق وجودنا الذاتي، هو شيء خارج ذاتنا المحدود**» (ص ٣٠).

«لكلٍّ منا العديد من الرغبات في حياته، وليس المفتاح في كبت الرغبات السيئة بل هو في تغذية الرغبات الحسنة». (ص٣٦).

«من الممكن أن نستمر على دافعيّتنا، وأن نُبقي قلوبنا مشاركةً في محاولاتنا للتغيير، ولكن للقيام بذلك لا بد أن يكون لدينا بديل له معنى عندنا، وألا يكون هذا المعنى ذو حس منطقي عقلي فقط، بل يكون له أيضًا حس عاطفي عميق في آنٍ واحد، دع رؤيتك لهذا البديل الإيجابي تكون أكثر وضوحًا من إغراءات حياتك الماضية، وعندها ستكون ثابتًا على طريق التغيير، فبإمكانك أن تفعل أي شيء عندما يتعلّق قلبك به!» (ص٣٧).

ما فعلناه لإحداث التغيير

وإذن هنا عددٌ من التغييرات المختلفة التي قام بها العديد منا:

١- بدأنا في اكتشاف احتياجاتنا الحقيقية الكامنة تحت أفكارنا ورغباتنا المثلية.

*** عندما كان لدينا أفكار جنسية مثلية أو شعرنا برغبات جنسيّة مثلية، قمنا بتتبع أفكارنا وعواطفنا إلى الوراء لنكتشف ما الذي أهاجها، وفي كثير من الأحيان وجدنا أن السبب كان مشاعر معيّنة مثل الشعور بالضعف مع الرجال الآخرين (كانت الحاجة المكتشفة هي أن نشعُر بالقوّة، وأن نشعر بأننا مساوين للرجال الآخرين) أو الشعور بالهجر والخذلان أو الشعور بالتهديد (كانت الحاجة المكتشفة هي أن نشعر بالحب والقبول من الرجال الآخرين). غالبًا ما ترجع هذه المشاعر إلى وقتٍ مبكّر في حياتنا عندما لم نشعر بالحب الكافي أو القبول أو التوكيد من الأب، أو الشخصيّات الأبويّة أو الذكور الآخرين في حياتنا.**

*** بدأنا بالانتباه إلى الأنماط الخاصة بنا لدينا للشهوة الجنسية المثلية أو غيرها من أنواع الشوق الجنسي المثلي، ما إذا كان هناك أيام معينة من الأسبوع أو أوقات معينة من اليوم أو مواقف معينة كنا نهيج فيها بشكل متوقع.**

*** لقد بحثنا عن الرغبات الطيبة في صميم شهواتنا بل حتى في شهواتنا التي لا نُريدها بتاتًا، وهذا ما نسمّيه أحيانًا «الذهب الكامن في الظل» لقد وجدنا أنه في كثيرٍ من الأحيان كانت الرغبة الأساسية هي الرغبة في أن نُحِب ونُحَب،**

وأن نشعر بقبول غير مشروط، وأن نشعر بالحماية والأمان، وقد وجدنا أن المشكلة لم تكن في الرغبات الأصيلة ذاتها، وإنما كانت في التعبير المُعوَجّ والمُزيّف عن هذه الرغبات، أو في طريقة الظل لتلبية هذه الاحتياجات الأساسية.

*** لقد خففنا من قوّة الشهوات الجنسية غير المرغوب فيها من خلال إخراجها من دوائر السرية والخزي، وناقشنا الاحتياجات الأساسية التي اكتشفناها مع المرشدين المتعاونين أو مع غيرهم في شبكة الدعم لدينا، وهم الذين يستطيعون أن يروا أحيانًا الأنماط أو المواقف اللصيقة بنا تمامًا لدرجة أننا لم تستطع أن نراها بأنفسنا.**

٢- وبناءً على الوعي الذاتي المتزايد لدينا عن احتياجاتنا الأساسية الحقيقية؛ فقد قمنا بعمل «قائمة بالاحتياجات» وحددنا طُرُقًا محددة مشبعة بديلة يمكننا من خلالها أن نُلبي تلك الاحتياجات الأصيلة باستمرار وعلى نحو استباقي بطرُق بَنَّاءة شافية.

*** وتختلف طُرُقنا من رجل لآخر، لكنّها غالبًا ما تتضمن تطوير علاقات الصداقة وعلاقات التوجيه والتدريب والعلاقات العاطفية ذات المغزى مع الرجال، والانضمام لأنشطة مع رجال آخرين في شكل مجموعة صغيرة أو فرد واحد، وتطوير مهاراتنا في أحد أنواع الرياضة، وأن نبذل الجهد البدني وخصوصًا بصحبة من الأصدقاء الذكور الداعمين لنا، وما أشبه ذلك، لقد وجدنا**

أن الأعمال التي نقوم بها الآن لتطوير التواصل مع الرجولة ومع الرجال الآخرين كانت في كثير من الأحيان هي نفس الإجراءات التي تُلبّي الاحتياجات الأساسية لدينا.

*** كما وجدنا أن الدعاء للحصول على القوّة على مقاومة الشهوات غير المرغوب فيها، أو الدعاء لأجل إزالتها، كان عادة غير فعّالة بحد ذاتها، وإنما وجدنا أن الدعاء بالتنوير لأن نفهم الاحتياجات الحقيقية، والدعاء بالشجاعة والقدرة على كسر الحواجز القديمة التي حالت بيننا وبين تلبية هذه الاحتياجات، كان أكثر فعالية بكثير.**

٣- لقد توقفنا عن وضع طاقاتنا في مقاومة سلوكيّات وأنماط تفكير غير مرغوب فيها، أو مقاومة سلوكيات وأنماط تفكير التدمير الذاتي، وبدلًا من ذلك بدأنا نضع طاقاتنا في استبدال واستباق الشهوات غير المرغوب فيها من خلال تلبية الاحتياجات الأساسية بدلًا من قمعها.

*** لم نعد نشيطن شهواتنا غير المرغوبة، بل وصلنا إلى الاعتراف والاحترام للاحتياجات المشروعة لدينا للارتباط الجسدي والعاطفي مع الرجال الآخرين، وبدأنا بالعمل على نحو استباقي لتلبية هذه الاحتياجات الأساسية بدلًا من مقاومتها.**

*** قمنا بتطوير برنامج هادف مبادر لضمان أن هذا الجوع إلى التواصل مع الذكور تم «تغذيته» بانتظام «بغذاء» صحّي، بدلًا من قمعه حتى صرنا في أشد الجوع إلى المودّة والتوكيد من الذكور وبالتالي كنّا نعمل أي شيء يُسكِت هذا الجوع.**

*** وَجَب علينا جدولة هذه الأنشطة العلاجية في حياتنا وبرامجنا اليومية والأسبوعية، ولقد اكتشف معظمنا أننا لا نستطيع أن ننتظر الدوافع الجنسية المثلية إلى أن تظهر وبعد ذلك نعتمد على قدرتنا على تلبية الحاجة الكامنة بطريقة غير جنسية بعد فوات أوان ذلك، ففي ذلك الوقت يكون «التعبير المعوج» لاحتياجاتنا الأساسية قد صار جارفًا ساحقًا، ولذا فقد كان البرنامج الهادف المبادر أفضل فاعلية بكثير من المقاومة.**

٤- إذا كُنّا قد عانينا من «الحرمان من اللمس»، فقد تعلمنا تلبية احتياجنا للتواصل الجسدي العفيف مع الرجال من خلال الأنشطة البدنية، والتدليك العلاجي، أو عبر طلب وتلقي المعانقة غير الجنسية، والضم أو غيرها من اللمس الصحيح من الأصدقاء الذكور الغيريين والمرشدين وأفراد الأسرة.

٥- بدأنا نتصور خيرًا كبيرًا في حياتنا أو هدفًا أسمى لها، وبدأنا في تسخير طاقاتنا في السعي إلى الخير بدلًا من الفرار من الشر.

*** لقد تأملنا في السؤال الذي يقول «عندما لم نعد نُسخّر طاقاتنا للتغلب على الرغبات الجنسية المثلية، ما الذي فعلناه بطاقاتنا بدلًا من ذلك؟ ما هو**

الهدف الذي كنا نعمل من أجل الوصول إليه، وكان أكثر قوّة وأكثر تحفيزًا لنا مما كنا نعمل ضدّه؟ ما هو الشيء الذي نُريده أكثر مما نريد الخلاص منه من مشاعر الجنسية المثلية؟ ما هو الهدف أو ما هو الخير الذي نسعى إليه بعد الخلاص؟» (انظر: قوة الإرادة لا تكفي).

*** لقد حولنا تركيزنا كُلّه بعيدًا عن الحال التي لا نُريد أن نكون عليها، وتوجّهنا نحو أن نُصبح نحن رجالًا بالشكل الذي أردناه لأنفسنا، ولدينا المستقبل الذي يمكننا الحصول فيه على أقوى قوّة لعمل الخير في العالم.**

٦- لقد طوّرنا بل وتدربنا على «خطّة التدخّل في الأزمات» وهي خُطّة للأوقات التي تكون فيها الرغبة الجنسية أو الأشواق الأخرى تبدو جارفة.

*** حددنا رجالًا في شبكة دعمنا يمكننا الاتصال بهم للحصول على الدعم في أوقات الأزمات (بل -وما هو أفضل من ذلك- حتى في الأوقات التي نتوقّع فيها مجرّد احتمال نشوب أزمة مُعلقة) وتدربنا على الاتصال بهم حتى عندما لم نكن في أزمة ما.**

*** لقد حددنا أنشطة محددة يمكننا القيام بها، أو أشخاصًا «آمنين» يمكننا التحدث وقضاء بعض الوقت معهم، أو غيرها من الخطوات التي يمكننا أن نتخذها مما من شأنه أن يُغذّي أرواحنا بطرق شفائية بنَّاءة في تلك الأوقات التي نعاني فيها من احتياجات شديدة جدًّا.**

٧- لمدة من الوقت (تطول وتستمر بقدر ما نحتاجه) جعلنا تلبية الاحتياجات الأساسية الأصيلة والشفاء من الانجذاب الجنسي غير المرغوب عمومًا، هما الأولوية الأولى المُطلقة في حياتنا.

❊ توقفنا عن محاولة إقحام أنشطة الشفاء وتلبية الاحتياجات في حياة مشغولة واجباتها أكثر من أوقاتها، لا نقوم فيها بأقل القليل لإحداث التغيير. لقد توقّفنا عن وضع أي أولويّة أخرى -كحفظ أسرارنا والحفاظ على دفاعاتنا والبقاء على عدم الاستعداد لتحمّل مخاطر جديدة وحماية معتقداتنا القديمة التي لم تعد تُفيدنا- فوق الشفاء والتعافي.

٨- لقد أسسنا منهجًا لتلبية احتياجاتنا الأساسية الأصيلة ورغباتنا في الشفاء بطُرق بَنَّاءة، وبدأنا بإيجاد حيِّز في قلوبنا للاهتمام بشكل أكبر بتلبية احتياجات ورغبات الآخرين، بما في ذلك شريكتنا الأنثى الحالية أو المستقبلية، واكتشفنا أن ذلك كان عنصرًا هامًّا من القدرة على أن نحب المرأة حُبًّا رومانسيًّا.

حكيم ، من الإمارات العربية المتحدة

بعد المدرسة الثانوية عندما كنت أعيش في السويد، قررت أن أكشف للجميع عن كوني شخصًا مثليًا، وقد فعلت ذلك حرفيًا. لقد ظهرت على التلفزيون الرسمي لأنه قد تم التواصل معي من قِبَل مخرج أفلامٍ وثائقية، والذي

كان مهتمًا بقصتي. في تلك الأيام كنت في نزاع لأنه بغض النظر عن نفوري من الانجذاب لنفس الجنس، كان والداي مسلمين متدينين. في النهاية عرّفت نفسي كشخص مثلي وبالتالي منحت النفوذ الحر لما كان في البداية انجذابات غير مرغوبة لنفس الجنس، وبشكل ما كان لا يزال كذلك. ولكني توقفت عن المقاومة. في الجامعة بدأت الانخراط في الجنس المثلي. تحولت حياتي من السيئ للأسوأ. بدأت باكتئاب خفيف، وتوتر قبل تعريف نفسي كمثلي. بعدها كنت شابًا في التاسعة عشر يعيش -كما يقال- في نمط الحياة المثلي، ولكن يعاني من نوبات توتر وقلق شديدين. فقدت الرغبة في كل شيء. شعرت أنني بعت حياتي مقابل إدمان.

كانت حياتي تنهار بسرعة. عانت صحتي النفسية كنت مكتئبًا، متوترًا، وأعاني من نوبات هلع. كنت قد فقدت التواصل مع عائلتي. مثقلًا بالصراعات الداخلية، وغير سعيد بالمرة. عرفت أنني أعيش في نمط حياة غير صحي، وكان لابد أن أتغير.

اعتدت الاعتقاد بأن الانجذابات لنفس الجنس هي المشكلة، ولكن الآن أعرف أنني لدي الكثير من المشاكل، بينما كانت الانجذابات غير المرغوبة هي العرض لهذه المشاكل الأساسية. سابقًا كانت شيئا غامرًا (ساحقًا)، لكنها الآن شيء تحت إدارتي. هي لا تزال موجودة ولكن بشكل أقل بشدة. في الأيام

الحالية، تمثل الانجذابات غير المرغوبة مقياسًا لصحتي النفسية. عندما أشعر بزيادة الانجذابات فإنها تنبهني بأن هناك مشكلة ما في حياتي وعلي إن أتعامل معها. عندما أعالج المشكلة فإن الانجذابات تختفي. تؤشِّر شدة الإنجذابات إلى مدى شعوري بالرجولة في الوقت الحالي. عندما أقوم بالخيارات المثمرة لصحتي النفسية فعندها يمكنني أن أعيش بدون أي انجذابات. بالعكس فإنني أشعر بالانتماء للرجال الآخرين، وبالتالي أشعر بزيادة انجذابي للنساء. عندما لا أقوم بما أحتاجه لرعاية نفسي تعاودني الانجذابات مره أخرى.

بما أنني لم يكن بمقدوري الوصول للمعالجين المختصين، فلقد اعتمدت على كتبهم. أنا مدين بمعظم تقدمي للعلاج بالقراءة من مختلف الكتب للمعالجين المختصين. لقد اتبعت النصائح المعطاة، واختبرت تغيرًا ملحوظًا، في الاتجاه الصحيح. أنا أكثر ثقة بنفسي لأنني تعلمت الكثير عن نقاط ضعفي وسوف أقوم بالخطوات اللازمة للتعامل معها. كنتيجة لكل هذا أستطيع الانتماء للرجال الآخرين وأصبح أكُر ثقة مع الجنس الآخر.

ما خرجت به من رحلة الرجولة هو أنه لا شيء بدا متعلقًا بشكل مباشر بالانجذابات الجنسية. اهتمامي كان مرتكزًا بشكل أساسي على التغلب على شعوري بالدونية وعدم الانتماء للرجال الذي ينعكس بدوره كانجذابات لنفس الجنس. ثقتي بنفسي، الانتماء للرجال، صحتي الجسدية والنفسية، شعوري بالتعاطف، وجودة علاقاتي بالناس من حولي، كل هذا تحسن بشكل رهيب.

رحلة مانز: التسليم

الملخص

لقد أصبحنا على استعداد لنُخضِع إرادتنا وحياتنا لله، وأن نسلِّم ونثق في الإرادة الإلهية.

وتخلينا عن جميع أشكال السلوك الجنسي المثلي، وعن كل ما يربُطنا مع الحياة المثلية، مُتَّخذين إجراءات الانسحاب والتسليم والهروب.

واكتشفنا وتخلينا عن أي دفاعات، أو عقبات، أو مقاومة للتغيير كنّا نتمسّك بها، سواءً بوعي أو بغير وعي، عن قصد أو عن غير قصد.

التسليم هو جزء أساسي من كل جانب من جوانب «رحلة مانز» للخروج من الجنسية المثلية، وعلى سبيل المثال فقد وجدنا ما يلي:

⁕ من أجل أن نطور هويتنا الرجولية وتواصلنا مع عالم الرجال، كان علينا أن نتخلى عن خوفنا من الرجال الغيريين وعن أحكامنا المسبقة عليهم ودفاعاتنا ضدهم.

⁕ من أجل أن نطوّر الأصالة في حياتنا العاطفية وفي علاقاتنا مع الآخرين، كان علينا أن نتخلى عن الخِزي والسرية والعزلة، والسلبية وهوية الضحية.

⁕ من أجل إشباع الاحتياجات الحقيقية لدينا، كان علينا أن نتخلى عن عدم قُدرتنا أو رفضنا لتلبية احتياجاتنا الأساسية للتوكيد والاهتمام والتواصل والمودّة بطُرق بنَّاءة شافية.

ولكن التسليم هو أكثر من مجرد عنصر من عناصر تطوير الرجولة، وتطوير الأصالة العاطفية، وتلبية الاحتياجات الحقيقية. إن التسليم هو أمرٌ ضروري، بل وحيوي في حد ذاته لأي رجل يسعى إلى التحرر من الانجذابات الجنسية المثلية المستمرة، ولهذا السبب فإن الرجل ذو الانجذابات الجنسية المثلية سيحتفظ بها عادةً إلا إن قرر التخلي عنها عن وعي. إذ بإمكان النفس أن تجعل الجنسية

المثلية جزءًا من حياة عاطفية صحية في الجوانب الأخرى؛ أي إنه من الممكن للرجل -ما لم يقم بالتسليم- أن يكون ناضجًا عاطفيًّا، وأن يعيش مبادئ الرجولة والأصالة وإشباع الاحتياجات ويبقى مثليًّا رغم ذلك أما مع التسليم فإن قلبه يبدأ بالتغيُّر.

ما الذي نعنيه بالتسليم؟

من الممكن أن يُفهم التسليم بدايةً بما يخالفه! فليس هو المقاومة أو الكبت، وليس هو قوّة الإرادة، ولا ضبط النفس، وليس هو القتال، ولا الحلف بأننا لن نفعل ذلك «الشيء» مرة أخرى (أيًّا ما كان ذلك «الشيء»)، وليس هو الاستسلام ولا اليأس (إلا إذا كان الفرد سيتخلى عن المقاومة المجردة العصبية، وعن التعويل على قوة الإرادة وعن القتال).

وبدلًا من ذلك، فإن التسليم هو التخلي. هو اختيار أن نُطلِق سراح عقباتٍ محددة، هي كل ما يمنعك من التقدم ويؤذيك. وهو موقف عقلي وعاطفي وروحي مقصود بتفويض هذه العقبات إلى الله، وبروحٍ من الثقة المتواضعة في الحكمة والقوة والخير لدى العناية الإلهية.

عندما نتحدث عن التسليم، فإننا نعني أولًا وقبل كل شيء، خضوع إرادتنا الذاتية لقوة عليا أو خير أسمى؛ فهو استشعار الخضوع والثقة في الإرادة الإلهية -أن نعيش لشيء أفضل أو أنبل من المتعة الأنانية الفردية، وهناك عُنصُر حاسمٌ لهذا النوع من التسليم وهو التخلي عن السيطرة (أو بعبارةٍ أدق: وهم السيطرة)، وفي نفس الوقت تفويض القدرة على توجيه حياة المرء إلى يد العناية الإلهية. التسليم هو أن نستبدل المقاومة بالقبول، والكبت بالخضوع.

التسليم هو مبدأ أساسي من برنامج الاثنتي عشرة خطوة للتعافي لمدمني الكحول المجهولين، ولمدمني الجنس المجهولين، ولبرامج أخرى للمدمنين المجهولين. وبطبيعة الحال فإن الجنسية المثلية ليست هي الإدمان، وليس الإدمان هو الجنسية المثلية على الرغم من أن عددًا كبيرًا من الناس الذين يبدؤون السير على طريق السلوك الجنسي المثلي يُصبحون مدمنين على «ذروة اللذة» الجنسية عبر تلبية الاحتياجات بطُرُق الجنسية المثلية)، ولكن الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم قد وجدوا أن هذه المبادئ -التخلية والخضوع والتسليم إلى الإرادة الإلهية- تنطبق على جميع أنواع النضال التي يُمكن تخيُّلها.

يقول برنامج الاثنتي عشرة خطوة:

※ اعترفنا بأننا كنا عاجزين وأن حياتنا أصبحت لا يمكن السيطرة عليها. وتوصلنا إلى الاعتقاد بأن هناك قوّة أكبر منا يمكنها أن تعيدنا إلى الصواب (الخطوتين الأولى والثانية).

※ اتخذنا قرارًا بتفويض إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله [بحسب فهمنا له] (الخطوة الثالثة).

※ أصبحنا في تمام الاستعداد لأن يُزيل الله جميع أنواع الخلل في شخصيتنا، وطلبنا منه بكل تواضع أن يُزيل عيوبنا (الخطوة السادسة والسابعة).

※ سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله حسب فهمنا له، ودعونا فقط لمعرفة مراده له لنا وبالعزيمة لتنفيذ ذلك (الخطوة الحادية عشرة).

إن التسليم الحقيقي يتطلب منا أن نُطلِق سراح أي شيء يمنعنا من إحداث التغيير في حياتنا -أي مكان، أو شخص، أو علاقة، أو مجموعة، أو ممارسة، أو عادة، أو دفاع، أو فكرة، أو معتقد، أو أسلوب، ... نعم، أي شيء.

التسليم هو التخلّي عن الأفكار، والتحيّزات، والدفاعات، ومشاعر المقاومة القديمة، والسلوكيات التي تُعيق التغيير.

ويتضح أسلوب التخلية من خلال الحكاية الشعبية عن الكيفية التي يُمكن

بها اصطياد القرود في البرية بواسطة فخّ بسيط جدًّا؛ حيث يتم وضع الفاكهة في فخٍّ ذي ثقب يكفي بالكاد لأن يُدخل القرد كفّه مفتوحةً فيه، ولكن عندما يملأ القرد قبضته بالفاكهة، فإن قبضته تُصبح أكبر من أن يُخرجها دون التخلي عن جائزته. بينما كل ما هو مطلوب منه لتحرير نفسه هو الإفراج عن الفاكهة، وعندها سوف تنزلق يده بسهولة خارج الفخ. ولكنه يتعارك مع الفخ بعزيمة وغضب، ويُعيد الكَرَّة باذلًا مجهودًا أكبر في كل مرة كي يحصل على الفاكهة وعلى حُرِّيته في آنٍ واحد. إلا أنه وبسبب عناده يفقدهما معًا. (انظُر: كتاب مدمني الجنس المجهولين، ص٨٥).

ويوضح كتاب مُدمني الكحول المجهولين ذلك:

«**لقد كانت مشكلتنا كلها في إساءة استخدام قوة الإرادة، لقد حاولنا قهر مشاكلنا بها بدلًا من محاولة جعلها تتفق مع مراد الله لنا**» (ص٤٠).

قال المؤلفان مارثا نيبلي بك، وجون سي بك في كتاب كسر حلقة السلوك القهري:

«**إن هناك ظاهرة شائعة جدًّا هي لوم المُدمن لعدم وجود ما يكفي من قوة الإرادة عنده وهي . . غير صحيحة ومدمّرة للغاية على حدٍّ سواء، لأن قوة الإرادة هي عامل قسري. وعلى هذا النحو، فإنها تزيد من حِدّة الصراع في داخل الفرد بدلًا من تحرره من ذلك**» (ص١٨٨).

وأضاف المؤلفان دين بيرد ومارك تشامبرلين في كتابهما «قوة الإرادة لا تكفي»:

«**إن المشكلة الأولى والأكثر وضوحًا في الاعتماد حصرًا على قوّة الإرادة لمقاومة الشهوة هي أنها ببساطة تخذُلنا في كثير من الأحيان، وأما المشكلة الثانية .. هي أنه قد يؤدي ذلك في الواقع إلى تفاقم دائرة الشهوات، وعندها نتأرجح باستمرار بين نكران الذات والانغماس في الشهوات .. ومن المُفارقات، أنه يمكن في الواقع لعزيمتنا المتجددة باستمرار أن تستخدم كوقود للرغبة المحرّمة». (صفحة ٥، ٦).**

إذن، ليس الحل في قوة الإرادة ولكن في التسليم:

«**عندما قُمنا بالتسليم من أجل تحقيق مصلحتنا الذاتية المستنيرة، أصبح ذلك هو المفتاح السحري الذي فتح باب السجن وحررنا!**» (دليل مدمني الجنس المجهولين، ص٨٣).

تسليم سلوك الجنسية المثلية

«**كل شيء يبدأ مع الرصانة (الجنسية)، وأما بدون الرصانة فإنه لا يوجد برنامج للتعافي**» (كتاب مدمني الجنس المجهولين، ص٧٧).

ويقول النقَّاد والمشككون إنه قطعًا يمكن لأي شخص أن يتوقف عن الانخراط في السلوك الجنسي المثلي وهذا من الخارج، ولكن هذا لا يكاد يُشكّل

أي تغيير في الداخل عند هذا الرجل، إذ لا تزال لديه المشاعر الجنسية المثلية، وببساطة هو فقد يقوم بكبتها؛ فالامتناع عن مُمارسة الجنس وحده لا يعد تغييرًا، بحسب زعمهم.

ونحن نخالفهم في ذلك.

*** أولًا: بحسب تجربتنا، فإن تغيير أنماط السلوك الراسخة هو في واقع الأمر واحدٌ من أصعب التحديات للانتقال؛ فهو ليس أمرًا سهلًا أو تافهًا كما يزعم بعض المتشككين.**

*** ثانيًا: أنه في كثيرٍ من الأحيان يكون السلوك الجنسي المثلي الخارجي هو السبب في حدوث الغالبية العُظمى من المشاكل والضيق عند الرجل؛ فهو لا يجد صعوبة تُذكر في القبول والتعايش مع المشاعر الجنسية المثلية غير المرغوبة لديه، طالما أنها لا تدفعه إلى أن يفعل أمورًا يندم عليها لاحقًا.**

*** ثالثًا، ولعله أكثرها أهمية: أنه عند تسليم السلوكيات الخارجية المزعجة (على العكس من قمعها)، فإن التغييرات الداخلية تحدث تباعًا. إن تغيير السلوك يدفع إلى تغيير وجهة النظر، وهو -أي تغيير السلوك- يؤدي إلى تغيير الهوية، وهو يؤثر على إحساس الرجل بنفسه، ويذهِب الشعور بالذنب، ويساعد على تقوية صلة الرجل مع الجانب الروحي. والأهم من ذلك، أنه عندما يقوم رجلٌ باستمرار بتسليم مشاعر الشهوة الجنسية المثلية؛ فإن تجربتنا تقول إن المشاعِر المثلية تنخفض في تواترها وشدّتها مع مرور الوقت.**

قال جو دالاس في كتاب «صراع الشهوات»:

«**يزعم بعض الناس أن تغيير السلوك ليس تغييرًا حقيقيًّا ألبتة. ولكنّهم مخطئون؛ فعندما يتغيّر سلوك الشخص فإن حياته تتغير؛ فإذا ظل الرجل مُدمنًا للخمر مُدة عشرين عامًا، ثم انضم لزمالة مدمني الكحول المجهولين، وبقي رصينًا بعدها، فإنه قد تغيّر يقينًا، وسيكون لرصانته أثر على جميع جوانب حياته، وستتحسن تصرُّفاته وعلاقاته وأداؤه الوظيفي، فهل تكون زلّة عارضة للشرب سببًا في بطلان ادعاءه بالتغيير؟! كلا، وهذا هو الحال معك (أنت). إذا كنت ممارسًا للجنس المثلي ثم وصلت إلى مرحلة من الرصانة الجنسية المستمرة فإنك قد تغيرت. إن الضمير والثقة بالنفس والسيطرة على النفس كلّها ستتأثر بسبب امتناعك وعفتك، ولن يبقى مجال من مجالات حياتك إلا وشعر بأثر ذلك عليك**» [س٤٦].

لقد وجد البعض منا أن وقف العلاقات والسلوكيات الجنسية المثلية لدينا كان خطوة أولى ومهمة في التغيير لدينا، وهذا من أجل البدء في «الفطام» من «المُخدِّر» الجنسي لدينا، ومن أجل اكتشاف الاحتياجات الأساسية التي كنا نلبيها بطريقة مصطنعة من خلال السلوك الجنسي المثلي، ومن أجل أن نصبح أكثر إحساسًا فنشعر بمحبة الله وهدايته لنا.

بينما وجد الآخرون منا أنهم لم يكونوا مستعدين للانفصال عن العُشَّاق المثليين والأصدقاء والأماكن والعادات إلى أن ننمو شيئًا ما من خلال عملية بناء الرجولة وتطوير الأصالة، وإيجاد طرق بديلة مجدية لتلبية احتياجاتنا الأساسية.

وأيا ما كان النهج الذي سلكناه -سواء كان البدء في الانسحاب من العلاقات والسلوكيّات الجنسية المثلية منذ البداية، أو القيام بذلك في وقتٍ لاحق من هذه العملية- فإنه وبطريقة أو بأخرى فقد حان الوقت الذي أصبحنا فيه على استعداد لوضع حياتنا الجنسية المثلية وراء ظهورنا. وقد وجد الكثيرُ منا أن هذا أمر مرعب وشعر بعضنا بشيء من الحزن الحقيقي بسبب فُقدانه لبعض العلاقات والأنشطة التي كُنا وبصراحة نستمتع بها، وقد ساورتنا الشكوك حول قدرتنا على الحفاظ على التغيير، وراودتنا عِدّة أفكار حول «الفرص» المتوقعة التي قد تفوتنا .. كأحلام اليقظة حول علاقات خياليّة والتي رُبَّما وفي يومٍ من الأيام ستكون حقيقية، وستجلب لنا الفرح الحقيقي في نهاية المطاف (على الرغم من أنها نادرًا ما جلبت لنا ذلك من قبل أو ربما لم تفعل ذلك قط) .. ومخاوفنا حول قُدرتنا على التعامل مع الحياة دون المواد الإباحية أو الجنس المثلي أو الشهوات الأخرى.

ولكننا وعلى وجه العموم نوقن بأن الهوية والحياة الجنسية المثلية لا تستقيمان لنا، وأننا لن نستطيع التغيير حقًّا طالما واصلنا تعريف هويتنا بالمثليين جنسيًّا، أو واصلنا الانخراط في سلوكيات الجنسية المثلية.

ولكننا لم نيأس، بل قُمنا بالتسليم.

لقد وجدنا أننا بحاجة لجعل أمرين اثنين يحدثان في وقتٍ واحد، فبدلًا من الكبت والامتناع، فإننا بحاجة إلى التسليم وتلبية الاحتياجات، وعندما نشعر

بانبعاث الشهوة المثلية، فعلينا أن نقوم مُباشرة بتسليم هذه الرغبة إلى القوة العليا (لتكن مشيئتك لا مشيئتي)، وفي نفس الوقت فإننا بحاجة لاكتشاف الحاجة الأساسية غير الجنسية الكامنة في النفس، والعمل على تلبيتها بطريقة غير جنسية، بدلًا من طريقة الشهوة المثلية.

ويصف لنا أحد الرجال الذين تغلبوا على الجنسية المثلية تجربته مع التسليم (في مقابل الكبت) وتلبية الاحتياجات:

«عندما كُنت في شدَّة آلام الأعراض الانسحابية المرتبطة بدورة الشهوة المثلية لدي، كان عليَّ أن أتعلم طريقة جديدة تمامًا في كيفية التعامل مع الشهوة. وبدلًا من العض على أضراسي والشد على قبضتي، في محاولة لطرح هذا الشعور بعيدًا، كما كُنت أفعل دائمًا من قبل، صرتُ الآن أغمض عيناي وأتخيل شعاعًا من النور يصعد من جسدي إلى السماء، ثم أرفع يدي نحو السماء وأقول شيئًا مثل: «اللهم إنني أُرسل هذا الشعور إليك، إنني إن حاولتُ مقاومته ومحاربته سوف أنهزم؛ لأنه أقوى مني، ولذا فإنني أسلمه إليك، وأتوكل عليك في أن تعالجه بدلًا مني». ومن خلال تسليم شهواتي لقوة الله العليا فإن الإلحاح والسيطرة التي كانت لهذه الشهوات عليَّ قد ضعُفَت بما يكفي لأتمكن من إجراء مكالمة هاتفية لمرشد أو صديق لطلب الدعم. وعلى الفور أقوم بوضع الخطط لتلبية احتياجاتي الأصيلة للرفقة والتواصل بطريقة غير جنسية مُشبعة».

قال جو دالاس:

«إنه طالما استمر الشخص في الانخراط في الممارسة المثلية، فإن الاحتياجات التي يُفترض تلبيتها ستبقى مكبوتة، ولا يمكن تحديد الاحتياجات طالما أن السلوك المثلي يحجبها ويبقيها في اللاوعي. وطالما بقيت مجهولة فإنه يمكن التعرف عليها وإشباعها بطرق مشروعة».

«عندما تتم إزالة السلوك المثلي الجنسي فإن الاحتياجات التي تكمن وراءه تُصبح أكثر حِدَّة من أي وقتٍ مضى، وهذا هو السبب في أن كثيرًا من الناس يجدون صعوبة في الامتناع عن هذا السلوك. إنها ليست مجرد مسألة إغراء جنسي يجذبهم إليه مرةً أخرى، ولكنها أيضًا الرغبة في تلبية هذه الاحتياجات بالطريقة القديمة المجرَّبة المعهودة سابقًا».

«لنفترض أن السلوك المثلي لرجل ما يلبي احتياجه لوجود الرجل المربي بجانبه ليقوم برعايته، فما أن يبتعد هذا الرجل عن السلوك المثلي حتى يكتشف أنه أصبح بحاجة إلى هذا المُربي الراعي بشكلٍ أكبر من أي وقتٍ مضى، ولكن الطريقة الوحيدة التي حصل خلالها على الرعاية في الماضي كانت من خلال الجنسية المثلية، وهو لم يتعلم حتى الآن وسيلة أخرى غير جنسية للحصول على ما يحتاج إليه، وتمضي عليه فترةٌ من الزمن وهو ينتظر بينما تستمر الاحتياجات في النبض بقوة .. ولكن هذه هي بالضبط الطريقة الصحيحة لتلبية هذه

الاحتياجات المشروعة في نهاية المطاف! أولًا تظهر هذه الاحتياجات وتعرِّفنا بنفسها، وعندئذ فقط يستطيع الشخص أن يُخطط لتلبية هذه الاحتياجات بطُرق مشروعة غير جنسية» [صراع الشهوات، ص١١٩ : ١٢١].

ومما يُعقِّد السيناريو إلى ما هو أبعد من ذلك، هو قضية أن الرجل -الذي في مرحلة الانتقال خُروجًا من الجنسية المثلية- غالبًا ما يكون يعمل على برنامج لبناء الأصالة وللتغلب على آليات دفاعه (مثل إدمان العمل، أو غيره من أشكال الهروب من الواقع) و«العواطف الكاذبة» أو المشاعر المُثبطة (مثل: الخزي والاكتئاب والقلق). وربما أنه كان عندئذ ينقِّب في ماضيه كي نفهم مصدر بعض هذه المشاعر، وآليات التكيّف من أجل أن يفهم أسبابها وطريقة عملها عنده، ومن المؤكد أن هذا النوع من الاستكشاف الذاتي سيكشف الألم العاطفي، وهو ذلك الألم الذي كلما زادت حدته جدًّا في الماضي غطّى عليه هذا الرجل من خلال استخدام السلوك المثلي.

لذلك ينبغي ألا يكون مستغربًا أن البعض منّا يشعرون بزيادة في المشاعر المثلية والشبق عندما تتحرّك مشاعرنا ونتعرض للألم الذي لطالما كبتناه، وقد يكون هذا مؤلمًا، ويجعلنا نتساءل عما إذا كانت جهودنا مثمرة أو مضرة، ولكننا وصلنا إلى إدراك أنه كان جُزءًا ضروريًّا من الرحلة، إذا أردنا اقتلاع مشاكلنا المثليّة من جُذورها، بدلًا من التعامل مع السلوكيات السطحية فقط.

ما فعلناه لإحداث التغيير

وإذن . . هذه هي بعض التغيرات التي قام بها الكثيرون منا :

١- لقد حددنا ثم تخلينا عن المعتقدات الخاطئة التي أبقتنا عالقين في أماكننا .

*** لقد تخلينا عن عدم إيماننا بإمكانية التغيير.**

*** لقد تخلينا عن عدم إيماننا بقدرة الله [قوتنا العليا] التي تقودنا للتغيير.**

*** لقد تخلينا عن إصرارنا على تغيير كل شيء بأنفسنا عبر قوة الإرادة وحدها ، دون تأييد الله.**

*** وبالمقابل تخلينا عن توقُّعنا بأن الله سيعمل كل ما هو مطلوب لتغيير ما بنا دون أن نغير نحن شيئًا واحدًا في أنفسنا ، أو دون أن نفعل شيئًا مختلفًا في حياتنا .**

*** لقد تخلينا عن إيماننا أو قبولنا لدعايات الجنسية المثلية الكاذبة التي تزعم أننا وُلِدنا هكذا مثليي الميول الجنسية، وتزعم أن ممارسة العلاقات الجنسية المثلية هو قدرنا المحتوم، وتخلينا عن الحلم المثلي بأننا سنعثر يومًا ما على الشريك المثالي من الرجال والذي سوف ينقذنا ويشفينا .**

٢- اتخذنا قرارًا بتفويض إرادتنا وحياتنا لعناية الله، أي إننا نقوم بتسليم شهواتنا لله، وكنا نصلي يوميًّا سائلين الله أن يبين لنا ما الذي يريده منا ، وأن يمنحنا الإرادة والقدرة للقيام به.

*** لقد فتحنا قلوبنا استعدادًا للقيام بكل ما هو مطلوب لجعل حياتنا مستقيمة على صراط الله، ولعمل كل ما قد يوجِّهنا الله لعمله.**

*** وعندما وجدنا إرادتنا الذاتية في صراع ضد إرادة الله، فقد تعلمنا كيف نتراجع عندئذ خطوة إلى الوراء لنصبح على استعداد لأن نكون على استعداد() لفعل ما يلزم في يومٍ من الأيام. وقد ساعدنا ذلك على أن نقترب من الوصول من التسليم يومًا ما، بدلًا من القتال ضد شهواتنا حيث لم نكن مستعدين بعدُ ذلك.**

٣- اتخذنا قرارًا بالتخلي عن جميع أشكال السلوك الجنسي المثلي وعن كل ما يربطنا بالحياة المثلية، واتخذنا إجراءات الانسحاب والتسليم والهروب.

*** لقد قطعنا علاقاتنا مع ماضينا في الجنسية المثلية، وأخبرنا أعضاء شبكة الدعم لدينا بنوايانا.**

*** لقد توقفنا عن العلاقات والعادات الجنسية المثلية، وتخلصنا من المواد المُدمّرة من الكتب والمجلات وأشرطة الفيديو وغيرها، وأخرجنا أنفسنا خارج البيئات التي يُمكن أن تغرينا بالعودة إلى هذه المواد.**

*** قام بعضنا برسم خارطة دورة هيجان الشهوة على الورق لمساعدتنا على التعرّف على الأحداث والمشاعر والضغوط في حياتنا التي غالبًا ما تهيِّج الشهوة الجنسية والشوق للتواصل العاطفي مع الرجال. لقد قمنا بتطوير «خطة طوارئ**

للهروب» عند المواقف التي كُنّا عندها نميل إلى تنفيذ رغبات المشاعر الجنسية المثلية، وشاركنا هذه الخُطَّة مع المرشدين أو مع غيرهم من أعضاء شبكة دعمنا، واتفقنا على خطواتٍ عملية جدًّا نقوم بها لكسر دوامة هيجان الشهوة حالما تبدأ في الحدوث.

*** لقد أصبحنا على استعداد لوقف إدخال صور جديدة للشهوة المثلية، أو خيالات أو ممارسات في أدمغتنا وبنوك الذاكرة لدينا.**

٤- عندما شعرنا بالشهوات أو الرغبات الجنسية المثلية، قمنا برفعها وتسليمها لله، وذلك عن طريق ترديد أدعية التسليم والرضا، وتخلينا عن الخاطرة أو الرغبة بدلًا من محاربتها، سائلين الله أن يصرفها عنا. ثم سعينا بعد ذلك إلى تحديد الاحتياج العاطفي الأساسي الكامن وراء الرغبة المثلية، واتخذنا خطوات فورية ومدروسة لتلبية هذا الاحتياج بطرق غير جنسية ومُشبعة عاطفيًّا.

*** ركزنا أيضًا على تغيير عالم خواطرنا. قمنا بالتخلي عن الخيالات الجنسية المثيرة، وتدرّبنا على إعادة توجيه النفس بعيدًا عن الأفكار الجنسية المثيرة وإلى موضوعات أخرى بدلًا من الانشغال بهذه الأفكار أو القتال ضدها.**

٥- قمنا بفحص كل دفاع وكل مقاومة للتغيير ربما نكون قد تمسكنا بها، سواءً بوعي أو بغير وعي، عن قصدٍ أو عن غير قصد، وعملنا برنامجًا للتخلي عن كل ما تم تحديده من عقباتٍ أو حواجز.

*** وتضم العوائق المشتركة بيننا؛ عدم الرغبة في الثقة في الآخرين، وعدم الرغبة في المخاطرة، وعدم الرغبة في أن نغفر ونسامح، ومقاومة التخلي عن هوية الضحية، ومقاومة فتح الجروح القديمة، والعديد من العوائق الأخرى.**

٦- بعد أن استشعرنا جروح الماضي بشكلٍ كامل ومررنا بها وتقبّلناها كما هي، أصبحنا على استعداد لنغفر دون قيد أو شرط لأولئك الذين شعرنا أنهم ظلمونا، وبذلك تحررنا من سنواتٍ من كبت الأذى والاستياء.

٧- أدركنا نقاط الضعف الخاصّة بنا، وتحمّلنا مسؤوليتنا عن مشاكلنا التي صنعناها بأنفسنا، وأصبحنا على استعداد لأن نفوّض الله بإزالة كل عيوبنا الشخصية، وبكل تواضع سألنا الله أن يُزيل ما بنا من نواقص.

٨- اعترفنا بأخطائنا في حق أولئك الذين آذيناهم، وقمنا بترضيتهم دون توقّع أي شيء في المقابل.

٩- قمنا بالتسليم بأننا مازلنا في عملية تغيير.

*** لقد قبلنا بأننا في رحلةٍ طويلة من النمو والتغيير، ونحن فيها بشرٌ لنا عيوبنا وأخطاءنا.**

*** لقد صنعنا الآن وعلى الفور سلامًا مع أنفسنا كما هي وعلى هيئتها الحالية، ومع ما تم تغييره، ومع ما لم يتم تغييره.**

❋ لقد صنعنا سلامًا مع مشاعر الانجذاب غير المرغوبة، حتى ونحن نعمل على تقليل هذا الانجذاب.

١٠- وصلنا إلى حالة من السلام مع عالمٍ يعتريه الخلل.

❋ قبلنا بأن هناك بعض الأشياء في أنفسنا لم نستطع تغييرها، وكذلك هناك بعض الظروف التي لم نستطع تغييرها، وأنه قطعًا لا يمكننا أن نغير شيئًا في الآخرين.

❋ قبلنا بأن هناك بعض الرغبات والاحتياجات التي لم نتمكن ولن نتمكّن من تلبيتها، أو على الأقل ليس كليًّا.

❋ اكتشفنا بأننا نستطيع أن نعيش في سلام مع واقعٍ معيب، وسعداء في مواقف ليست مثالية بالنسبة لنا.

علي من بريطانيا

استنفذ «الانجذاب لنفس الجنس» حياتي. شعرت بأنني منفصل عن جنسي وأريد القرب والاعتراف والتوكيد من رجل أكبر سنًا. وجدت الراحة في مشاهدة الأفلام الإباحية كعلاج وهمي؛ إلا أن الانجذاب المثلي والمواد الإباحية تعارضا بشكل كبير مع معتقداتي. ولفترة طويلة شعرت كما لو كان الشر متأصلًا بداخلي واللعنة تحيط بي. كانت صورتي عن نفسي سلبية للغاية، وبخاصة مظهري الخارجي. أخفيت الانجذاب المثلي لمدة أحد عشرعامًا، حتى سن الثالثة وعشرين وحينها عانيت من اكتئاب من الدرجة المتوسطة اضطرني لأن أكشف سري.

بالنسبة إلي، جاء الدافع لمعالجة الانجذاب المثلي من داخلي وليس من أحد آخر. شعرت بأن الانجذاب المثلي عيبًا تنمويًا في داخلي؛ حيث أنني لم أفهم قط الرجال وطبيعتي الجنسية. كان الحافز الأكبر بالنسبة لي هو معرفة أن

كل شخص يخضع لاختبارات، وهذا الاختبار الهائل كان نصيبي. وبما أنه «**لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها**» (القرآن ٢٣ : ٦٢)، علمت أن لدى القوة بداخلي أيضًا. أنا في الحقيقة ممتن جدًا لانجذابي المثلي، فلولاه ما تعرفت على نفسي، ولا فهمت ربي كما أفهمه اليوم.

والآن لا يمكنني أبدًا أن أتخيل مدى التغيير الذي رأيته في فترة زمنية قصيرة. في عام واحد فقط من اكتشاف الذات، قل الشعور بالانجذاب لنفس الجنس بشكل كبير وذلك لأنني فهمت الآن ما كانت تعنيه هذه الانجذابات، ولماذا كنت أشعر بها. وفى العام التالي، شعرت بالراحة لأن أقترب من الجنس الآخر للزواج.لقد كشفت الآن عن «سري» لجميع أفراد العائلة، والأصدقاء المقربين، وحتى الزوجة التي سأرتبط بها! الآن وقد مر عامان على الرحلة ، لم يعد الانجذاب المثلي يستفزني كما كان يفعل من قبل. فهو لا يشكل إلا ضوضاءً في الصورة. وقد أتيحت في النهاية للمشاعر الغيرية -التي أعتقد أنها كانت موجودة طوال الوقت- الفرصة للتعبير عن نفسها.

ذرفت الدموع من عيني عند قراءة «العلاج الإصلاحي للجنسية المثلية لدى الرجال» لجوزيف نيكولوسي، فلقد بدا وكأنه كان مكتوبًا عني. كانت هذه دموع الفرح ، شخص ما يفهمني! لم أكن لأشعر بهذا الارتياح إذا لم أحقق تغييرًا فعليًا. والآن أعتبر أن أفضل نصيحة يمكنني تقديمها هي ما قدمها لي أحد

المعالجين حينما قال لي: التعافي من المثلية الجنسية هو «تغيير نمط الحياة». لذا خضعت للعلاج بالمعني، وتقديم المشورة ، والامتناع، ومناقشة المشكلة مع العائلة والأصدقاء، والتغلب علي الجروح الخاصة بالرياضة، وبناء صداقات، وتدوين كل ما يتعلق بخبراتي واكتشافاتي. أشعر وكأنني أكتشف نفسي كل يوم.

كان كتاب «رحلة داخل الرجولة» لآلان ميدنجر، بمثابة تجربة الحياة المتغيرة وأيضًا أقدر بشدة جلسات مجموعة المؤتمرات عبر الفيديو للمتابعة.

لطالما كنت واثقًا في الظاهر إلا أنني في الداخل عكس ذلك. لقد سمحت لي هذه الجهود بأن أكون واثقًا من الداخل، وأن أقبل نفسي وأحبها، وأرى نقاط القوة التي لم أرها في نفسي من قبل. أنا أدون كل ذلك أملًا في دعم الآخرين من المجتمعات المسلمة، ومساعدة من يمرون بنفس تجربتي.

قراءات خارجية

- الآخر القريب، ريتشارد كوهين.
- التئام وطن، ريتشارد كوهين
- التدريبات العملية لمساعدة شفاء الرجال ذوي الميول المثلية.
- آلان مدينغر؛ النمو نحو الرجولة
- دين بيرد، مارك تشامبرلين؛ قوة الإرادة لا تكفي، لماذا لا ننجح في التغيير.
- مارثا نيبلي بك، جون سي بك؛ كسر حلقة السلوك القهري.
- جو دالاس؛ صِراع الشهوات.
- الرجولة إنجاز، چوزيف نيكولوسي.
- أدبيّات زمالات المدنيين المجهولين.

- كُتُب وأبحاث الأطباء والمعالجين ريتشارد كوهين، وچوزيف نيكولوسي، وديڤيد ماثيسون، وأوسم وصفي.

- كريستين نصار، عد يا أبي.